экспресс-рецепты
Любовь Невская
ВЕГАНСКАЯ
и вегетарианская
кулинария
ПИТЕР

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Думаете, вегетарианская кухня скромна и безвкусна? Думаете, нельзя приготовить много блюд только из морковки? Предлагаем рецепты самых здоровых и вкусных блюд для веганов, вегетарианцев и сыроедов – супы и основные блюда, салаты и десерты, а также замечательные напитки, среди которых важное место занимают смузи.

- Любовь Невская
  - Предисловие
  - Часть 1. Основы вегетарианского питания
    - Глава 1. Люди – не хищники
    - Глава 2. Подбираем продукты
      -
      - Что же нужно есть веганам и вегетарианцам, чтобы быть здоровыми?
      - Как быть вегетарианцем осенью и зимой?
  - Часть 2. Веганские и вегетарианские рецепты
    - Глава 1. Салаты и закуски
      - Салат из кабачков и авокадо
      - Салат из кабачков и моркови
      - Салат с цуккини и брынзой
      - Рулет с сыром и орехами
      - Овощной салат с пармезаном
      - Сорбет из помидоров
      - Салат из жареных перцев
      - Австрийский весенний салат
      - Фасолевый салат по-мексикански
      - Салат с фасолью и баклажанами
      - Горячий картофельный салат с фасолью
      - Салат из пророщенной чечевицы
      - Салат из нута
      - Марокканский картофельный салат с маслинами
      - Картофельный салат «Русский»
      - Салат из спаржи и фасоли
      - Овощной салат с маринованной спаржей
      - Тыквенный салат с рисовой вермишелью
      - Тыквенно-яблочный салат с клюквой
      - Салат с тыквой и сливами
      - Салат из дайкона с овощами
      - Салат с сельдереем и зеленым луком

- Глава 2. Супы
  - Щи из крапивы
  - Легкий суп с сельдереем
  - Суп-пюре с сельдереем и луком-пореем
  - Овощной сливочный суп
  - Суп с гренками
  - Летний суп с пармезаном
  - Овощной суп с зеленым маслом
  - Суп с кольраби
  - Томатный суп с овощами
  - Томатно-клубничный гаспаччо
  - Томатный суп с рисовой лапшой
  - Индийский чечевичный суп-пюре
  - Суп «Кичри»
  - Суп-пюре с чечевицей
  - Суп из спаржи
  - Тыквенный суп с апельсинами
  - Постная солянка
- Глава 3. Основные блюда
  - Голубцы с грибами
  - Веганская долма
  - Пхали из овощей
  - Рататуй с виноградом
  - Квашеная капуста, тушенная с яблоками
  - Запеканка из молодой капусты
  - Рис с арахисом и соусом песто
  - Рис с фасолью и ананасами
  - Рагу из крупной белой фасоли
  - Стручковая фасоль в томатном соусе
  - Лобио
  - Стручковая фасоль и лук-порей во фритюре
  - Чечевица с овощами
  - Чечевица и рис слоями
  - Котлеты из чечевицы с изюмом
  - Чечевица с кокосовым молоком
  - Чечевичные зразы с тофу
  - Тофу с имбирем и кунжутом
  - Кускус с овощами
  - Острые баклажаны с мятой
  - Спагетти с кисло-сладкими баклажанами
  - Тальятелле с овощами гриль
  - Запеканка из соевого мяса
  - Перец, фаршированный соевым мясом

- Темпе с рисом
- Заварные картофельные оладьи
- Картофель по-испански
- Запеченный картофель с дижонской горчицей
- Картофельные клецки по-венски
- Белые грибы в томатном соусе
- Вяленые помидоры
- Овощной шашлык
- Димлама
- Пряная запеченная тыква
- Гречневая лапша с овощами
- Овощи, приготовленные на решетке
- Овощи в имбирном соусе

- Глава 4. Десерты и выпечка
  - Яблоки, запеченные с сухофруктами
  - Венские яблоки
  - Яблочные полоски
  - Яблочный пирог
  - Яблочно-банановый штрудель «Гранада» (рецепт А. Бидлингмайер) [1]
  - Рассыпчатый пирог с вишней
  - Пирог с творогом и изюмом
  - Салат из манго, винограда и груш
  - Салат с клубникой и рукколой
  - Фруктовый десерт со сгущенным молоком
  - Фруктово-йогуртовый десерт с лукумом
  - Малиново-клубничная панакота
  - Абрикосовый десерт с ванильным кремом
  - Конфеты «Восточная ночь» (рецепт А. Бидлингмайер)
  - «Шарман» – шоколадные трюфели с кедровой сгущенкой (рецепт А. Бидлингмайер)
  - Торт «Рекколо» миндально-фруктовый (рецепт А. Бидлингмайер)
  - Овсяное печенье (рецепт А. Савитской) [2]
  - Маковый рулет с изюмом и черносливом (рецепт А. Савитской)
- Глава 5. Напитки
  - Огуречный лимонад
  - Коктейль из тыквы
  - Самый лучший зеленый сок ассорти (рецепт В. Бутенко) [3]

- Смузи «Зеленый доктор» (рецепт В. Бутенко)
- Смузи «Кузнечик на чернике» (рецепт В. Бутенко)
- Смузи «Утренняя свежесть» (рецепт В. Бутенко)
- Коктейль с черной смородиной (рецепт В. Бутенко)
- Шейк виноградный (рецепт А. Якуба) [4]
- Смузи со шпинатом и фруктами
- Имбирное «Шампанское» (рецепт А. Савицкой)

- notes
  - 1
  - 2
  - 3
  - 4

Любовь Невская
Экспресс-рецепты. Веганская и вегетарианская кулинария

Предисловие

Однажды много лет назад я был на рыбалке. Когда подсек рыбу и стал ее тянуть, я вдруг осознал, что убиваю ее. Что-то щелкнуло внутри меня. Видя, как отчаянно рыба хватает ртом воздух, я вдруг понял, что ее жизнь так же важна для нее, как моя жизнь для меня.

Пол Маккартни

Как часто, сидя за обеденным столом или в ресторане в кругу друзей, наслаждаясь вкусом изысканных блюд, многие люди совершенно не думают о том, что заложниками этого праздника жизни стали невинные животные. Большинство свыклось с таким безобразным аспектом кулинарии. Мы едим котлеты или ветчину, но не помним о том, что для их приготовления были убиты корова или свинья.

Однако есть немало людей, сделавших свой выбор в пользу счастливой жизни всех живых существ на Земле. Вегетарианцы и веганы – строгие вегетарианцы, полностью исключившие из рациона и быта продукты животного происхождения, – сказали твердое «нет» всем видам эксплуатации и убийства животных. Они не употребляют мясо и рыбу, выступают против использования животных для опытов или развлечения публики (в цирке, океанариуме), не носят меховую и кожаную одежду. Веганы пошли дальше вегетарианцев – они отказались от молока и молочных продуктов, яиц и меда.

Нередко такой отказ вызывает множество вопросов. Например: «Почему нельзя есть яйца, если курица в любом случае их несет?» или «Что плохого в том, чтобы есть мед?».

К сожалению, многие люди до сих пор не подозревают, что сельскохозяйственные животные и птицы уже давно не пасутся на лугах, не гуляют на свободе… Их содержат в загонах, большинство из них не знают, что такое свежий воздух и солнечный свет. Курицы живут в столь тесных клетках, что не могут даже распрямить крылья! Условия их жизни просто ужасны.

Более того, польза куриных яиц сильно преувеличена, ведь в корм курицам добавляют антибиотики, пестициды и другие химикаты. Желток одного яйца содержит предельно допустимую суточную норму холестерина – 200 мг. Ученые давно установили,

что потребление мяса и продуктов животного происхождения вредно для здоровья человека.

Отказ от употребления меда не менее принципиален. Ведь пчелы – насекомые с высокоразвитой нервной системой, следовательно, они чувствуют боль. Употребление таких продуктов, как мед, подразумевает причинение им страданий. Хотя этот вид животноводства кажется наиболее приближенным к образу жизни пчел в естественной среде обитания, даже самые осторожные пчеловоды при извлечении меда не могут обойтись без причинения вреда и убийства огромного количества пчел. И это при том, что необходимость меда и других продуктов, получаемых за счет пчел, для здоровья человека совершенно не обоснована.

Эти и многие другие аргументы, высказанные экологами, врачами, диетологами и другими специалистами, убеждают все больше и больше людей отказаться от пищи животного происхождения. И тогда перед веганами и вегетарианцами встают новые вопросы: какие растительные продукты использовать, как их правильно готовить, как разнообразить свое питание и укрепить здоровье?

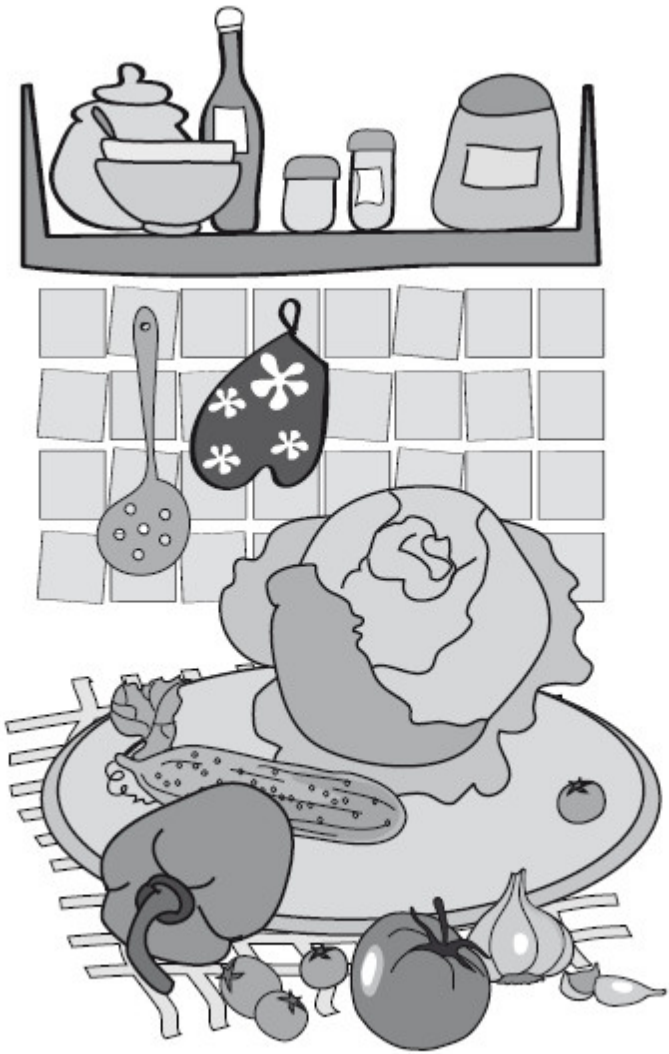
Эта книга ответит на многие подобные вопросы. В ней вы найдете рецепты для веганов и вегетарианцев – супы и основные блюда, салаты и десерты, а также замечательные напитки, среди которых важное место занимают смузи. Наши рецепты помогут начинающим вегетарианцам составить свой рацион, а тем, кто уже давно перешел на растительное питание, – сделать свой стол поистине изысканным и оригинальным. Немало интересного найдут в этой книге и сыроеды – люди, предпочитающие употреблять пищу сырой, не подвергнутой термической обработке.

Условные обозначения:

Веганские блюда –

Вегетарианские блюда –

Часть 1. Основы вегетарианского питания



Глава 1. Люди – не хищники

Термин «веганство» появился после того, как смысл вегетарианства (растительноядного образа жизни) исказился и оно свелось к простой диете. Смысл изменился настолько, что благое дело превратилось в модное увлечение. Но основная причина веганства – этическая. Цель веганов – не хорошая фигура и даже не здоровье, а сохранение жизни животным, поддержание благоприятной экологической обстановки на планете, забота обо всех живых существах.

Многие ученые считают, что человек – прирожденный веган, а не хищник или всеядный. На это указывает физиология человеческого организма.

По своему внутреннему строению человек более похож на травоядных животных. У него в десять раз менее кислый желудочный сок, чем у плотоядных, нет острых резцов, необходимых для разрывания мяса, а есть плоские коренные зубы, предназначенные для более длительного переваривания пищи.

Физиологически люди стоят куда ближе к растительноядным животным, таким как обезьяны, слоны и коровы, чем к плотоядным типа тигров и леопардов. Скажем, хищники никогда не потеют, теплообмен у них происходит посредством регуляторов частоты дыхания и высунутого языка. Растительноядные животные обладают для этой цели потными железами, через которые тело покидают различные вредные вещества. У хищников длинные и острые зубы, для того чтобы удерживать и убивать добычу, а у травоядных короткие зубы и нет когтей. Таких иллюстраций можно привести множество, и каждая из них свидетельствует о том, что человеческий организм соответствует вегетарианской модели. Чисто физиологически люди не приспособлены к мясному рациону. Человеческие зубы больше подходят для разжевывания фруктов, чем для разрывания волокон мяса.

Поэтому неудивительно, что еще в глубокой древности люди обращались к вегетарианству. Согласно древнему индийскому эпосу «Махабхарата», «тот, кто хочет долго жить, сохранив красоту, твердую память и хорошее здоровье, а также обладать физической, моральной и духовной силой, должен воздерживаться от животной пищи».

В древнейших культурах вегетарианство практиковалось по медицинским и религиозным соображениям. Для миллионов индусов отказ от продуктов животного происхождения является

частью их религиозных убеждений. На вегетарианстве основана йога. Индусы полагают, что прана – универсальная жизненная энергия – содержится в свежих фруктах, зернах, орехах и овощах, но никак не в мясе убитых животных. По мнению йогов, душевное здоровье человека зависит от соблюдения Ахимсу – одного из принципов учения, согласно которому нельзя причинять вред ни одному живому существу. Термин «Ахимса» (санскр. «ненасилие») упоминается в древних ведических текстах «Упанишады» еще в 600–300 гг. до н. э. Убийство животного или человека независимо от причин приравнивается к греху, за который душа в следующей жизни расплачивается переселением в низшее существо.

Вегетарианство – основа еще одного индийского религиозного учения – джайнизма. Некоторые буддисты Японии и Китая также придерживаются вегетарианства по религиозным убеждениям. И в католическом мире по сей день есть его сторонники – монахи-трапписты. Некоторые приверженцы этого подхода даже утверждают, что вегетарианцами были Иисус Христос и его ученики. На Ближнем Востоке и в Средиземноморье многие люди тоже стараются есть вегетарианскую пищу. Средиземноморская диета – одна из самых популярных в мире – не строго, но все же вегетарианская.

Вегетарианцами были многие великие люди: древнегреческие философы Сократ, Платон, Пифагор, а также Леонардо да Винчи, Исаак Ньютон, Лев Толстой. В XX в. сторонниками этого учения стали Ганди, Альберт Швейцер, Дж. Бернард Шоу и многие другие. Альберт Эйнштейн хотя сам и не являлся строгим вегетарианцем, всегда утверждал, что отказ от животной пищи – важный этап эволюции человеческой расы.

Так что вегетарианство (веганство) – вовсе не новомодное явление, пришедшее в Россию с Запада в последние годы. Оно имеет глубокие корни и долгую историю. Термин «вегантство» ввел Дональд Уотсон, в 1944 г. образовавший в Великобритании веганское общество. По признанию Уотсона, сильнейшее влияние на него оказали Лев Толстой и его «Первая ступень». Дональд и его соратники своим примером смогли сломать стереотипы традиционной медицины и доказать, что веганский образ жизни является полноценным. Дональд Уотсон умер в 2005 г. на 96-м году жизни, сохраняя работоспособность и энергичность до последних дней. Показательно, что век назад, в далеком 1908 г., на I Вегетарианском конгрессе в Дрездене встал вопрос об особенности восприятия российскими делегатами вегетарианства как этическо-философского мировоззрения, а не только средства достижения здоровья и хорошей физической формы. Сегодня, спустя столетие, именно этический аспект вегетарианства стал

приоритетным в мировом вегетарианском движении.

Но давайте разберемся, почему веганство имеет столько сторонников. И прежде всего поговорим о здоровье.

Глава 2. Подбираем продукты

Открытия ученых в последние годы доказали, что вегетарианское и веганское питание обеспечивает организм человека всеми необходимыми для нормального развития составляющими. В 2003 г. Ассоциация диетологов Америки совместно с Ассоциацией диетологов Канады заявили о том, что правильно сбалансированное вегетарианское питание подходит для всех возрастных категорий человека, включая новорожденных детей. Ученые доказали, что в организме вегетарианцев и веганов синтезируются все незаменимые аминокислоты (исследования академика Уголева) и у них нет проблем ни с кальцием, ни с железом, ни с витамином В12.

Что же нужно есть веганам и вегетарианцам, чтобы быть здоровыми?

Фрукты, овощи и зелень

Овощи, корнеплоды, ягоды, богатые антиоксидантами, фрукты – источники необходимых витаминов и микроэлементов, поэтому, если вы стали веганом, ни в коем случае не забывайте о них. Клетчатка, которая содержится в зелени и овощах, значительно улучшает процесс пищеварения, содействует очищению организма.

Цельнозерновые продукты

Это бурый рис, пшеница, макаронные изделия из муки грубого помола, пшено, гречневая крупа и др. Если вы не привыкли есть каши или использовать в кулинарии разнообразные зерновые, то сейчас отличное время сделать для себя такое открытие и поэкспериментировать!

Это та пища, количество которой хорошо бы увеличить в вашем рационе. Конечно, белый рис и макароны очень вкусные, но их проблема – в сильной обработке. Принцип правильного питания очень прост: чем грубее пища, тем она полезнее, и тем здоровее вы будете. А как же вкус? Да, поначалу грубая пища непривычна, но это часто лишь потому, что мы привыкли есть рафинированные продукты.

С переходом на веганское питание ваш вкус изменится и вы станете получать удовольствие от здоровой пищи.

Бобовые

Для веганов бобовые – очень важный продукт. Они богаты белком и всевозможными питательными веществами. Сейчас в

России выбор бобовых стал еще шире за счет импортных продуктов, поэтому кроме гороха и фасоли вы можете использовать нут, мунг, чечевицу и т. д. Из них варят отличные супы и делают закуски, их можно добавлять в гарниры. Кстати, и цельное зерно, и некоторые бобовые хороши и на завтрак вегана.

Орехи и семечки

Орехи богаты белком и хорошо насыщают. Это идеальная закуска в дороге. Полезны и семечки, особенно тыквы, подсолнуха, кунжута, льна и конопли.

Водоросли

Об их полезности можно написать целую книгу. В водорослях есть разнообразные витамины и микроэлементы. Ешьте нори, морскую капусту, спирулину и прочие.

Проростки

Многие вегетарианцы их просто обожают. Но помните, что срок годности у них всего 2 дня, потому покупайте в небольшом количестве, а лучше проращивайте сами.

Тофу

От недоброжелателей вегетарианского питания можно услышать, что тофу – продукт безвкусный. Вегетарианцы же отвечают так: это лучшее качество тофу! Как губка тофу впитывает любые ароматы и вкусы специй. Его готовят множеством разнообразных способов и включают в самые разные блюда.

Попробуйте, например, отжать тофу, затем подержать его в любимом маринаде или соусе, после чего пожарить.

Соевое мясо

Соевое мясо – универсальный источник белка в вегетарианском рационе. Производится с различными «вкусами» – говядины, свинины, курицы и др. Как и тофу, превосходно поглощает ароматы специй и приправ. С этим продуктом можно приготовить что угодно, добавляя в любые блюда или используя как основу.

Сейтан

Сейтан – второй после сои поставщик белка в веганской кладовой. Хотя сейтан сделан из пшеницы, он имеет мало общего с мукой и хлебом. Также его называют пшеничным мясом, пшеничной клейковиной или просто глютеном. При варке сейтан становится удивительно похожим на мясо внешним видом и текстурой, что делает его популярным заменителем мяса. Сейтан является основой для многих вегетарианских деликатесов и «подделывается» под разные мясные вкусы. Продается в консервированном и замороженном виде. Сейтан можно приготовить в домашних условиях.

Яйцо Replacer

Ener-G Foods Egg Replacer – самый распространенный веганский заменитель яиц. Идеальное решение, если вы затеяли выпечку. Хотя многие люди вместо яиц в рецепте применяют семена льна, бананы и даже тофу, Ener-G-яйцозаменитель имеет много преимуществ и является самым экономичным и простым в использовании. С ним получаются замечательно вкусные торты и пирожные, печенье, блины, вафли и многое другое.

Пищевые дрожжи

Этот продукт продается в странах Северной Америки и Европы и представляет собой дезактивированные дрожжи желтого цвета и сырно-орехового вкуса. Этот продукт, очень любимый веганами, добавляется в блюда в качестве «сыра». К сожалению, пищевые дрожжи доступны в России только через интернет-магазины здорового питания США и ЕС.

Темпе

Темпе сделан из ферментированных соевых бобов. Он выглядит как брикет мясного фарша, имеющего орехово-грибной запах. Если его приготовить правильно, практически неотличим от мяса. Темпе может с успехом заменить тофу, хотя у него более выраженный острый вкус. Продукт изобретен в Индонезии, он популярен в ведической и японской кухне, продается в замороженном виде. Увы, его у нас, так же как и дрожжи, трудно раздобыть, между тем это самый популярный из соевых продуктов для приготовления вегетарианского бургера.

Травы и травяные чаи

Забудьте о кофе и черном чае. Пейте травяные чаи. А можно просто заваривать шиповник. У вас получится напиток, который в сто раз полезнее чая.

Как быть вегетарианцем осенью и зимой?

Довольно тяжелыми для вегетарианцев считаются поздняя осень и зима, когда свежие овощи и фрукты практически исчезают со стола, а вместе с ними и все необходимые для организма микроэлементы. Становится короче световой день, наступают холода, которые требуют от организма еще больше калорий и витаминов. Есть некоторые правила, которые и осенью помогут организму быть в тонусе, а вегетарианцу и вегану – не изменить своему здоровому образу жизни:

1 Медики советуют обратить внимание на витамины, которые в этот период поступают в организм. Летом потребность в витаминах-таблетках отпадает, а вот осенью и зимой стоит подобрать наиболее подходящий для вегетарианца

поливитаминный комплекс. В этом случае самый лучший советчик – это врач-диетолог.

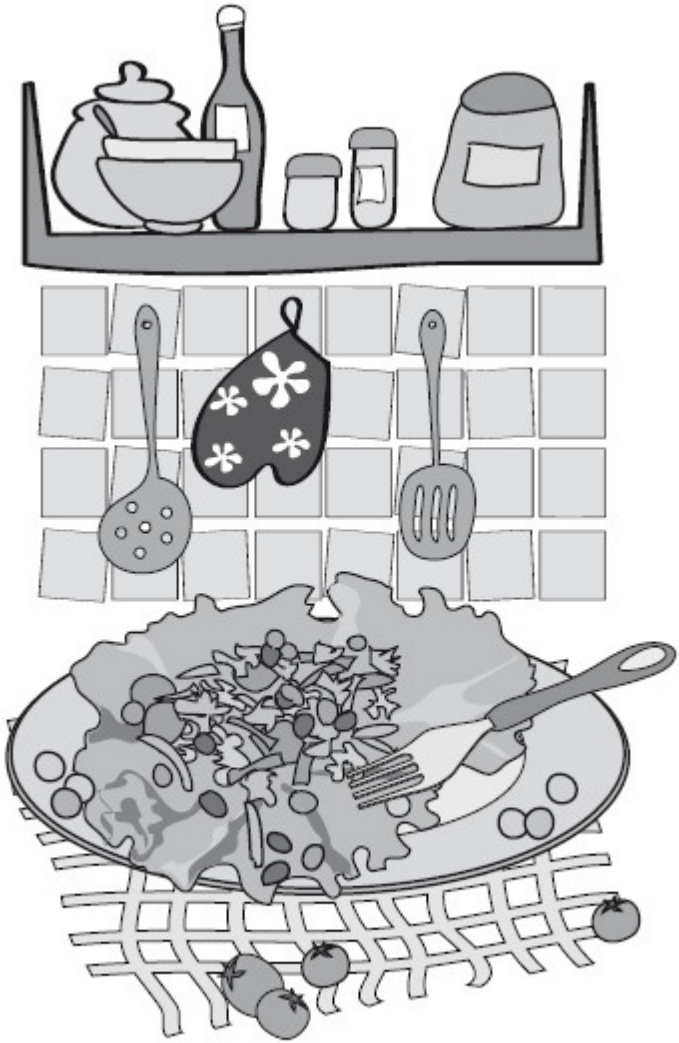
2 Осенне-зимний рацион вегетарианца должен стать более калорийным, чем летний. В противном случае вы рискуете тяжело заболеть или заработать осеннюю депрессию. В пищу следует ввести орехи, мед (для вегетарианцев) и сухофрукты.

3 Нужно экономнее расходовать энергию. Это не значит, что вегетарианец должен всю зиму лежать в постели и ничего не делать. Огромное количество энергии и сил мы тратим на борьбу с отрицательными эмоциями и переживаниями, поэтому достаточно просто улыбаться, относиться ко всем неприятностям с легкостью, ну и, конечно, потеплее одеваться.

Больших гурманов часто называют эпикурейцами, но мало кто знает, что античный философ Эпикур тоже был вегетарианцем. Питаться по-вегетариански – не значит лишить себя деликатесов и вкусностей. Фрукты, овощи, ягоды, грибы, орехи, злаки, водоросли, душистые пряные травы – все это в распоряжении вегетарианца. Масса ароматов и вкусов: сладкий, кислый, горький, пряный, терпкий, острый… В настоящее время человечество употребляет в пищу более 7000 растений из 28 000 потенциально съедобных, поэтому возможности у веганских гурманов неограниченны! Более того, при переходе на растительное питание у человека обостряется вкус, поэтому именно вегетарианцы являются настоящими ценителями самых изысканных блюд и ароматов.

Питайтесь правильно и будьте здоровы!

Часть 2. Веганские и вегетарианские рецепты



Глава 1. Салаты и закуски

Салат из кабачков и авокадо

Вам понадобится:

✓ 3 цуккини;
✓ 2 авокадо;
✓ 1 небольшой кочан радиккьо или салатного цикория;
✓ 100 г фундука;
✓ соль, свежемолотый черный перец.

Для заправки:

✓ 1 ст. ложка дижонской горчицы;
✓ 3 ст. ложки орехового масла;
✓ сок ½ лимона.

Способ приготовления:

1 Орехи обжарить в духовке 20 минут, остудить.

2 Цуккини нарезать вдоль как можно тоньше.

3 В отдельной емкости смешать горчицу, 1–1,5 ч. ложки лимонного сока и ореховое масло, полить этой заправкой кабачки. Перемешать, закрыть пленкой и поставить в холодильник на полчаса.

4 Мякоть авокадо нарезать дольками, сбрызнуть оставшимся лимонным соком.

5 Радиккьо нарвать руками.

6 Смешать кабачки, авокадо и радиккьо, посолить и поперчить. Орехи крупно порубить и посыпать ими салат перед подачей.

Салат из кабачков и моркови

Вам понадобится:

✓ 300 г кабачков;
✓ 300 г моркови;
✓ 1 ст. ложка лимонного сока;
✓ 2 ст. ложки растительного масла;
✓ зелень укропа и петрушки;
✓ соль по вкусу.

Способ приготовления:

1 Морковь и кабачок очистить и натереть на мелкой терке.

2 Укроп и петрушку измельчить.

3 Перемешать все ингредиенты, посолить, заправить лимонным соком и растительным маслом.

Острый кабачковый салат

Вам понадобится:

✓ 500 г кабачков;
✓ 1 головка репчатого лука;
✓ 100 г помидоров;
✓ 20 мл хрена в уксусе;
✓ 100 г вегетарианского майонеза;
✓ зелень для украшения;
✓ соль по вкусу.

Способ приготовления:

1 Кабачки очистить и нарезать соломкой, добавить хрен, перемешать, накрыть крышкой и оставить в прохладном месте на полчаса.

2 Репчатый лук измельчить, помидоры нарезать небольшими кусочками.

3 Смешать все ингредиенты, посолить, заправить майонезом, украсить рубленой зеленью.

Салат с цуккини и брынзой

Вам понадобится:

✓ 500 г цуккини;
✓ 200 г брынзы;
✓ 350 г помидоров;
✓ 10 маслин;
✓ 50 г зеленого лука;
✓ 150 г сладкого зеленого перца;
✓ 5 ст. ложек вегетарианского майонеза;
✓ 2 ст. ложки томат-пасты;
✓ 2 ст. ложки горчицы;
✓ укроп и веточки тимьяна;
✓ соль, сахар и перец по вкусу.

Способ приготовления:

1 Перцы очистить, нарезать тонкими полосками.

2 Помидоры обдать кипятком. Снять с них кожицу, нарезать небольшими дольками.

3 Кабачки очистить от сердцевины и нарезать тонкими ломтиками. Лук измельчить. Маслины разрезать на 4 части. Перемешать все ингредиенты.

4 Приготовить заправку: смешать майонез, томат-пасту, горчицу, добавить соль, сахар и перец, взбить.

5 Залить этой смесью салат, добавить размятую брынзу, перемешать. Сверху посыпать рубленым тимьяном и укропом.

Рулет с сыром и орехами

Вам понадобится:

✓ 20 крупных салатных листьев;
✓ 4 крупных огурца;
✓ 4 редиски;
✓ 50 г 30 %-ной сметаны;
✓ 60 г грецких орехов;
✓ 150 г сыра твердого сорта;
✓ 7 перьев зеленого лука;
✓ соль, молотый черный перец по вкусу.

Способ приготовления:

1 Листья салата вымыть и оставить подсыхать на полотенце.

2 Приготовить начинку. Орехи измельчить. Сыр натереть на мелкой терке, перья лука вымыть и мелко нарезать. Смешать все ингредиенты, посолить, поперчить, добавить сметану.

3 Расстелить пищевую пленку, на нее выложить листья салата внахлест. Сверху распределить начинку. При помощи пленки свернуть рулет. Оставить в холодильнике на 1,5 часа, затем нарезать ломтиками.

4 Перед подачей огурцы нарезать кружочками по диагонали, выложить на блюдо. На каждый положить ломтики рулета, украсить нарезанным кружочками редисом.

Овощной салат с пармезаном

Вам понадобится:

✓ 5 помидоров;
✓ 10 редисок;
✓ 1 головка репчатого лука;
✓ 2 огурца;
✓ 100 г черных оливок;

✓ 150 г сыра пармезан;
✓ 2 ч. ложки винного уксуса;
✓ 3 ст. ложки оливкового масла;
✓ зелень укропа и петрушки;
✓ соль и перец по вкусу.

Способ приготовления:

1 Овощи вымыть и нарезать, добавить оливки.

2 Пармезан нарезать небольшими кубиками. Перемешать все ингредиенты.

3 Приготовить соус: смешать оливковое масло и уксус, посолить и поперчить.

4 Заправить салат соусом, перемешать, украсить рубленой зеленью.

Сорбет из помидоров

Вам понадобится:

✓ 600 г очень спелых помидоров;
✓ 4 веточки базилика;
✓ 2 ст. ложки оливкового масла «Экстра вирджин»;
✓ коричневый сахар;
✓ соль.

Способ приготовления:

1 На помидорах сделать крестообразный надрез, опустить их в кипяток на 30 секунд, снять кожицу. Мякоть измельчить с помощью блендера.

2 В томатное пюре добавить оливковое масло и сахар по вкусу, посолить и взбивать 5 минут. Перелить в широкий пластиковый контейнер с невысокими бортиками, чтобы слой пюре не превышал 4–5 см. Поставить в морозильник на 4 часа и каждый час слегка взбивать вилкой, чтобы не образовывались крупные кристаллы льда.

3 Оставить несколько листочков базилика для украшения, остальные мелко порубить. За несколько минут до подачи вынуть сорбет из морозильника и оставить при комнатной температуре. Затем сформировать шарики ложкой для мороженого и распределить по креманкам. Посыпать рубленым базиликом и украсить листочками.

Салат из жареных перцев

Вам понадобится:

✓ 6 крупных твердых помидоров;
✓ 2 желтых сладких перца;
✓ 2 красных сладких перца;
✓ 2–3 сладкие красные луковицы;
✓ 6–8 ст. ложек оливкового масла;
✓ сок ½ лимона;
✓ щепотка молотого перца чили;
✓ 4 зубчика чеснока;
✓ средний пучок кинзы;
✓ семена зиры;
✓ морская соль.

Способ приготовления:

1 Один зубчик чеснока разрезать пополам. Перцы разрезать на 4 части, если они крупные, семена удалить, а срезы натереть чесноком

2 и солью, посыпать зирой. Лук нарезать кольцами, помидоры – ломтиками.

3 В сковороде разогреть масло, пожарить перцы и лук до мягкости и выложить на тарелку. Сверху выложить ломтики помидоров.

4 Оставшийся чеснок натереть на мелкой терке. В масло, оставшееся на сковороде, влить сок лимона, добавить соль, 1 ч. ложку семян зиры, чили и тертый чеснок. Прогреть несколько минут на слабом огне при постоянном помешивании и вылить на овощи. Перед подачей салат охладить и посыпать рубленой зеленью кинзы.

Австрийский весенний салат

Вам понадобится:

✓ 15–20 молодых листьев одуванчика;
✓ 1 головка репчатого лука;
✓ 3 помидора;
✓ 2 огурца;
✓ 1 ч. ложка столового уксуса;
✓ по 1 ст. ложке тыквенного и оливкового масла;
✓ щепотка эстрагона;
✓ 1 ч. ложка горчицы;
✓ 1 пучок зелени петрушки;

✓ соль и перец по вкусу.

Способ приготовления:

1 Листья одуванчиков перебрать, залить холодной водой и оставить на 15 минут.

2 Для соуса смешать тыквенное, оливковое масло, эстрагон, уксус, горчицу, соль и перец.

3 Лук очистить и мелко нарезать. Петрушку промыть, мелко нарезать. Огурцы нарезать кубиками.

4 Листья одуванчиков откинуть на сито, еще раз тщательно промыть холодной водой, смешать с огурцами, луком, петрушкой, залить соусом и оставить на 5 минут. Помидоры вымыть, разрезать на 8 частей и украсить ими салат. Можно подавать с хлебом.

Фасолевый салат по-мексикански

Вам понадобится:

✓ по 200 г консервированной красной и белой фасоли;
✓ 250 г вареного нута;
✓ 1 маленький зеленый сладкий перец;
✓ 6 редисок;
✓ 5–6 перьев зеленого лука.

Для заправки:

✓ 1 ч. ложка молотого тмина;
✓ 2 ст. ложки оливкового масла;
✓ 1 ст. ложки лимонного сока;
✓ 1 зубчик чеснока;
✓ несколько капель острого соуса, например табаско;
✓ соль, свежемолотый черный перец.

Способ приготовления:

1 Фасоль и нут выложить в большую миску.

2 Перец очистить от семян, нарезать небольшими кусочками. Редис нарезать тонкими кружочками. Лук измельчить. Добавить все ингредиенты к фасоли и нуту.

3 Приготовить заправку. В отдельной емкости смешать оливковое масло, лимонный сок, толченый чеснок, острый соус, тмин, молотый перец и соль.

4 Полить заправкой салат. Перемешать и поставить на 1 час в холодильник.

Салат с фасолью и баклажанами

Вам понадобится:

✓ 400 г баклажанов;
✓ 200 г фасоли;
✓ 1 головка репчатого лука;
✓ 50 мл растительного масла;
✓ соль, сахар и перец по вкусу;
✓ зелень базилика и кинзы.

Способ приготовления:

1 Фасоль отварить до готовности, посолить за несколько минут до окончания варки. Баклажаны запечь в духовке и нарезать кубиками, репчатый лук измельчить.

2 Смешать баклажаны с вареной фасолью и луком, добавить соль, перец и сахар, заправить растительным маслом.

3 Готовый салат украсить зеленью кинзы и базилика.

Горячий картофельный салат с фасолью

Вам понадобится:

✓ 4 картофелины;
✓ 200 г цветной сухой фасоли;
✓ ½ головки репчатого лука;
✓ пучок укропа;
✓ соль по вкусу;
✓ 3 ст. ложки растительного масла;
✓ 1 ч. ложка лимонного сока.

Способ приготовления:

1 Фасоль отварить до готовности, посолить за несколько минут до окончания варки.

2 Картофель отварить в мундире, затем очистить и нарезать кубиками.

3 Смешать картофель и фасоль, добавить нарезанный лук и измельченный укроп.

4 Салат посолить, сбрызнуть лимонным соком и заправить растительным маслом, осторожно перемешать и подавать на стол горячим.

Салат из пророщенной чечевицы

Вам понадобится:

✓ ½ стакана чечевицы;
✓ 1 пучок листового салата;
✓ 4 огурца;
✓ 2 ст. ложки лимонного сока;
✓ соль и перец по вкусу.

Способ приготовления:

1 Чечевицу промыть и залить холодной водой. Воду слить и оставить чечевицу до появления ростков (прорастать она начнет примерно через 12 часов).

2 Огурцы нарезать соломкой, листья салата порвать на мелкие кусочки.

3 Смешать ингредиенты, добавить чечевицу, сок лимона, соль и перец. Тщательно перемешать и поставить на полчаса в холодильник.

Салат из нута

Вам понадобится:

✓ 150 г нута;
✓ 1 огурец;
✓ 1 болгарский перец;
✓ 1 зубчик чеснока;
✓ ½ лимона;
✓ 4 листика мяты;
✓ ½ головки красного лука;
✓ соль и перец;
✓ кинза;
✓ 3 ст. ложки растительного масла;
✓ щепотка соды.

Способ приготовления:

1 Нут замочить на 10 часов в воде с содой и солью, затем промыть, залить свежей водой и варить с момента закипания 40 минут. Откинуть на дуршлаг, остудить.

2 Огурец нарезать небольшими кубиками, лук – полукольцами, перец – соломкой, кинзу измельчить.

3 Снять с лимона цедру, выжать сок. Смешать сок лимона с чесноком, пропущенным через пресс, растительным маслом и измельченной мятой.

4 Перемешать нут, овощи и кинзу, залить заправкой,

посолить и поперчить, украсить тертой лимонной цедрой.

Марокканский картофельный салат с маслинами

Вам понадобится:

✓ 500 г мелкого молодого картофеля;
✓ 16 крупных маслин с косточками;
✓ 1 небольшая красная сладкая луковица;
✓ большой пучок петрушки.

Для заправки:

✓ сок и цедра половины лимона;
✓ 4 ст. ложки оливкового масла «Экстра вирджин»;
✓ по ½ ч. ложки молотой паприки и зиры;
✓ щепотка острого красного перца;
✓ соль.

Способ приготовления:

1 Картофель тщательно вымыть, залить холодной водой, сварить в мундире и очистить. Маленькие картофелины оставить как есть; крупные разрезать на половинки или четвертинки.

2 Приготовить заправку, смешав цедру и сок лимона с солью, оливковым маслом и всеми приправами. Залить получившейся смесью теплый картофель и перемешать.

3 Лук нарезать очень тонкими кольцами или полукольцами. Маслины раздавить плоской стороной ножа, вынуть косточки. Добавить маслины, листики петрушки и лук к картофелю, перемешать и подавать чуть теплым или холодным.

Картофельный салат «Русский»

Вам понадобится:

✓ 2–3 соленых огурца;
✓ 3 картофелины;
✓ 5 соленых или маринованных грибов;
✓ 1 головка репчатого лука;
✓ немного квашеной капусты;
✓ перо зеленого лука;
✓ 2 ст. ложки растительного масла;
✓ 2 ч. ложки яблочного уксуса;
✓ ¼ ч. ложки сахара;
✓ соль и перец по вкусу.

Способ приготовления:

1 Приготовить заправку: смешать растительное масло, уксус, сахар, перец и соль.

2 Отварить картофель в мундире, очистить и нарезать крупными кубиками.

3 Огурцы, грибы и капусту измельчить, положить в картофель.

4 Заправить соусом, добавить зеленый лук и перемешать.

Салат из спаржи и фасоли

Вам понадобится:

✓ 250 г зеленой спаржи;
✓ 150 г вареной белой фасоли;
✓ 60 г сыра фета;
✓ 100 г редиса;
✓ 1 перо зеленого лука;
✓ 3–4 листочка мяты;
✓ 2 ч. ложки лимонного сока;
✓ 2 ст. ложки оливкового масла;
✓ соль и перец по вкусу.

Способ приготовления:

1 Спаржу варить в кипящей подсоленной воде 3–5 минут или приготовить на пару. Промыть в холодной воде, откинуть на дуршлаг, нарезать небольшими кусочками.

2 Редис нарезать тонкими кружочками, лук измельчить.

3 Смешать спаржу, фасоль, редис и лук, добавить нарезанный кубиками сыр фета, мяту, соль и перец.

4 Заправить салат смесью лимонного сока и оливкового масла.

Овощной салат с маринованной спаржей

Вам понадобится:

✓ 300 г моркови;
✓ 400 г кольраби;
✓ 100 г маринованной спаржи;
✓ 100 г стебля сельдерея;
✓ 200 г консервированного зеленого горошка;
✓ соль и перец по вкусу;

✓ 50 мл растительного масла;
✓ 15 мл столового уксуса.

Способ приготовления:

1 Морковь и кольраби нарезать тонкой соломкой или натереть на терке, перетереть с солью, сбрызнуть уксусом, перемешать, оставить на 30 минут.

2 Добавить зеленый горошек (100 г), нарезанный стебель сельдерея, поперчить, заправить растительным маслом.

3 Салат выложить горкой на блюдо, украсить маринованной спаржей и оставшимся зеленым горошком.

Тыквенный салат с рисовой вермишелью

Вам понадобится:

✓ 150 г длинной рисовой вермишели;
✓ 2 моркови;
✓ ½ кочана брокколи;
✓ 200 г тыквы;
✓ 200 г зеленого горошка;
✓ ¼ перца чили;
✓ зелень кинзы, базилика и мяты.

Для заправки:

✓ 1 ст. ложка горчичного масла;
✓ сок и цедра ½ апельсина;
✓ 1 консервированный в собственном соку помидор;
✓ соль, свежемолотый черный перец.

Способ приготовления:

1 Вермишель опустить в кипящую подсоленную воду на 2–3 минуты, откинуть на дуршлаг.

2 Морковь очистить и нарезать тонкой соломкой. Тыкву очистить от кожуры и семечек, если есть, и нарезать мелкими кубиками. Залить тыкву холодной водой, довести до кипения, варить 15 минут, добавить морковь, варить еще 10 минут. Откинуть на дуршлаг.

3 Брокколи разделить на соцветия, варить на пару 5 минут вместе с зеленым горошком.

4 Помидор положить в сотейник, прогреть на небольшом огне, раздавить ложкой и готовить 2 минуты. Затем добавить апельсиновый сок, перемешать и снять с огня. Протереть получившуюся смесь через сито, добить апельсиновую цедру, соль, перец и горчичное масло, перемешать. Залить приготовленной заправкой тыкву и морковь, оставить на 20

минут.

5 Чили очистить от семян и белых перегородок, измельчить.

6 Тыкву и морковь перемешать с брокколи, зеленым горошком, зеленью, вермишелью, посыпать перцем чили.

Тыквенно-яблочный салат с клюквой

Вам понадобится:

✓ 300 г тыквы;
✓ 100 г яблок;
✓ 100 г клюквы;
✓ 1 ст. ложка сахара.

Способ приготовления:

1 Тыкву очистить от кожуры и натереть на крупной терке.

2 Яблоки очистить, удалить сердцевину, нарезать кубиками.

3 Клюкву вымыть и растереть с сахаром.

4 Перемешать все ингредиенты.

Салат с тыквой и сливами

Вам понадобится:

✓ 200 г слив;
✓ 300 г тыквы;
✓ 50 г изюма;
✓ 100 мл чая;
✓ 2 ч. ложки сахара;
✓ 50 мл растительного масла;
✓ листочки мелиссы.

Способ приготовления:

1 У слив удалить косточки, мякоть мелко нарезать.

2 Тыкву натереть на крупной терке.

3 Изюм замочить в охлажденном чае на 1 час.

4 Соединить все ингредиенты, добавить сахар и растительное масло. Готовый салат украсить листочками мелиссы.

Салат из дайкона с овощами

Вам понадобится:

✓ 300 г дайкона;
✓ 1 крупный болгарский перец;
✓ 1 морковь;
✓ 100 г сельдерея (черешкового);
✓ 100 г лука-порея;
✓ 50 г вегетарианского майонеза;
✓ 20 мл растительного масла;
✓ соль по вкусу.

Способ приготовления:

1 Дайкон очистить и нашинковать на мелкой терке, черешки сельдерея нарезать тонкими ломтиками.

2 Лук-порей измельчить, морковь нашинковать на крупной терке, у перца удалить семена и нарезать его тонкой соломкой.

3 Перец и лук спассеровать на растительном масле, добавить в остальные овощи, посолить, заправить майонезом и перемешать.

Салат с сельдереем и зеленым луком

Вам понадобится:

✓ 3 пучка зеленого лука;
✓ 1 небольшой корень сельдерея;
✓ 1 щепотка кориандра;
✓ 1 ст. ложка растительного масла;
✓ 1 лавровый лист;
✓ 2–3 горошины черного перца;
✓ 2 ч. ложки лимонного сока;
✓ соль по вкусу.

Способ приготовления:

1 Зеленый лук измельчить, сельдерей натереть на крупной терке.

2 Сельдерей выложить в глубокую сковороду, добавить растительное масло, лимонный сок и кориандр, влить небольшое количество кипятка, добавить лавровый лист и тушить 3–5 минут.

3 Сельдерей охладить, посолить, перемешать с зеленым луком.

Глава 2. Супы

Щи из крапивы

Вам понадобится:

✓ 1,5–2 л воды;
✓ 150 г свежей капусты;
✓ 50 г крапивы;
✓ 1 морковь;
✓ 1 головка лука;
✓ 3 зубчика чеснока;
✓ 2 картофелины;
✓ ¼ перца чили;
✓ 1 ч. ложка приправы для овощей;
✓ 2 ст. ложки ячневой крупы;
✓ 1 ст. ложка растительного масла;
✓ 4 ст. ложки сметаны;
✓ соль.

Способ приготовления:

1 Капусту нашинковать, картофель очистить и нарезать мелкими кубиками. Ячневую крупу положить в кастрюлю, залить холодной водой, довести до кипения, снять пену и варить 15 минут, затем добавить капусту и картофель, варить еще 10 минут.

2 Морковь натереть на мелкой терке, лук и чеснок измельчить. Лук и морковь слегка обжарить на растительном масле и положить в суп. Варить 5 минут, добавить крапиву, соль, приправу, перец чили, чеснок, довести до кипения, оставить под крышкой на 10 минут.

3 Подать суп со сметаной.

Легкий суп с сельдереем

Вам понадобится:

✓ 3 л воды;
✓ 200 г сельдерея (черешкового);
✓ 500 г белокочанной капусты;
✓ 1 морковь;
✓ 1 репчатый лук;

✓ 1 болгарский перец;
✓ 2 помидора;
✓ 1 ст. ложка растительного масла;
✓ соль по вкусу;
✓ 4 ст. ложки сметаны.

Способ приготовления:

1 Сельдерей измельчить. Морковь и лук очистить. Лук нарезать полукольцами, морковь натереть на крупной терке. На сковороду налить масло, положить лук и морковь, тушить на слабом огне 3 минуты, не зажаривая.

2 Капусту нашинковать, положить в кипящую воду вместе с сельдереем, варить 10 минут.

3 Помидоры ошпарить, снять кожицу, затем крупно нарезать и добавить в суп вместе с нарезанным болгарским перцем.

4 Варить 10 минут, затем добавить морковь и лук, посолить, дать закипеть и снять с огня.

5 Подавать суп со сметаной.

Суп-пюре с сельдереем и луком-пореем

Вам понадобится:

✓ 1 крупный корень сельдерея;
✓ ¼ стебля лука-порея;
✓ соевое молоко;
✓ соль, свежемолотый белый перец;
✓ зелень по вкусу.

Способ приготовления:

1 Корень сельдерея очистить, нарезать кусочками. Переложить в кастрюлю и залить кипящей водой так, чтобы она покрыла сельдерей на 2–3 см. Отварить до готовности.

2 Перелить в блендер и взбить. Затем добавить соевое молоко (его количество регулируйте в зависимости от густоты, которую вы хотите получить).

3 Приправить суп перцем, посолить и перемешать. Затем подогреть, не доводя до кипения.

4 Подавать суп, украсив его нарезанным луком-пореем и зеленью.

Овощной сливочный суп

Вам понадобится:

✓ 2,5–3 л воды;
✓ 5 картофелин (нового урожая);
✓ 2 болгарских перца;
✓ 200 г замороженной кукурузы;
✓ 1 большой стебель лука-порея;
✓ 2 стебля сельдерея;
✓ 1 луковица;
✓ 1 морковь;
✓ 300 мл сливок жирностью 30 %;
✓ топленое масло;
✓ 1 лавровый лист;
✓ 1 ч. ложка смеси перцев горошком;
✓ тертый мускатный орех на кончике ножа;
✓ соль, свежемолотый черный перец.

Способ приготовления:

1 Зеленую часть лука-порея вымыть и крупно порубить, положить в кастрюлю.

2 Морковь и неочищенную луковицу разрезать вдоль пополам, запечь в духовке. Порубить, добавить к порею.

3 Большую часть сельдерея порубить, положить в кастрюлю с овощами. Залить водой, довести до кипения, варить на сильном огне 20–25 минут, добавить перец, горошком, соль и лавровый лист, варить еще 5 минут, бульон процедить.

4 Разрезать болгарские перцы вдоль на четвертинки, удалить семена и плодоножки, смазать растопленным маслом и запечь в духовке при 180 °С в течение 15 минут. Очистить от кожицы и нарезать мякоть ломтиками.

5 Белую часть порея вымыть и нарезать тонкими полукольцами. Тщательно промытый, но неочищенный картофель нарезать средними дольками. Оставшиеся черешки сельдерея нарезать поперек кусочками толщиной 1,5 см.

6 В кастрюле с толстым дном на сильном огне разогреть 3 ст. ложки масла, положить порей и сельдерей, через 5 минут – картофель. Обжарить, помешивая, 5 минут. Влить бульон, довести до кипения, варить на небольшом огне до мягкости картофеля (15 минут).

7 Добавить предварительно сваренную кукурузу, запеченный сладкий перец, соль, черный перец, мускатный орех. Варить под крышкой 10 минут. Перелить примерно половину супа в блендер, добавить горячие сливки, взбить до однородности, переложить в кастрюлю с овощами. Перемешать, довести до кипения и подать к

столу.

Суп с гренками

Вам понадобится:

✓ 2,5 л воды;
✓ 4 моркови;
✓ 1 небольшой стебель сельдерея;
✓ 1 небольшой кочан капусты;
✓ 1 луковица;
✓ 2 зубчика чеснока;
✓ 2 болгарских перца;
✓ 3 помидора;
✓ 1 пучок кинзы;
✓ 3 ст. ложки растительного масла;
✓ соль, перец по вкусу;
✓ 6 ломтиков хлеба.

Способ приготовления:

1 Сельдерей вымыть. Лук и морковь очистить. Нарезать овощи небольшими кубиками и обжарить в кастрюле с толстым дном, в

2 которой будет вариться суп, в 1 ст. ложке разогретого масла, постоянно помешивая, 5 минут.

3 Капусту мелко нашинковать. Один зубчик чеснока очистить и измельчить. Капусту положить в кастрюлю с овощами, посолить, влить ½ стакана воды и тушить на слабом огне 5–7 минут, постоянно помешивая.

4 Перцы и помидоры вымыть. Перцы разрезать на 4 части, удалить сердцевину. На помидорах (2 штуки) сделать крестообразные надрезы, обдать кипятком, снять кожицу, мякоть нарезать. Сбрызнуть перцы оставшимся маслом и запечь в разогретой до 200 °С духовке (10 минут). Дать немного остыть, затем снять кожицу, мякоть нарезать небольшими кусочками.

5 Влить в кастрюлю с овощами воду, довести до кипения, посолить и поперчить. Уменьшить огонь до среднего и варить под крышкой 10 минут. Добавить помидоры, чеснок и перец, перемешать и сразу же снять с огня. Оставить суп под крышкой на 5–7 минут. Кинзу вымыть, обсушить и разобрать на листики.

6 Хлеб подсушить в духовке в течение 5 минут. Оставшийся зубчик чеснока очистить, разрезать пополам и натереть гренки. Оставшийся помидор разрезать. Растереть томатную мякоть по гренкам так, чтобы они пропитались соком.

7 Суп разлить по тарелкам, посыпать листиками кинзы. Подавать с гренками.

Летний суп с пармезаном

Вам понадобится:

✓ 2,5–3 л воды;
✓ 4 небольшие моркови;
✓ 1 небольшой стебель сельдерея;
✓ 2 картофелины;
✓ 2 ст. ложки тертого пармезана;
✓ 2 небольшие луковицы;
✓ 100 г зеленого горошка;
✓ 0,5 кг молодой капусты;
✓ 3 ст. ложки растительного масла;
✓ соль, перец;
✓ 6 ломтиков белого хлеба;
✓ 2 зубчика чеснока.

Способ приготовления:

1 Овощи вымыть, очистить и измельчить. На сковороду вылить масло, положить картофель, жарить, помешивая, 5 минут. Добавить лук, морковь и сельдерей, жарить еще 3 минуты.

2 Переложить овощи в кастрюлю, влить воду, довести до кипения, добавить капусту, варить 15–20 минут. Положить горошек, соль и перец и варить еще 5–7 минут. Добавить измельченный чеснок, перемешать.

3 Хлеб поджарить. Положить в каждую тарелку по кусочку хлеба, налить суп, посыпать пармезаном.

Овощной суп с зеленым маслом

Вам понадобится:

✓ 3 л воды;
✓ 4 большие картофелины;
✓ 2 средние луковицы;
✓ 150 г свежемороженого зеленого горошка;
✓ 150 г свежемороженой зеленой фасоли;
✓ 1 ч. ложка молотого кориандра;
✓ 2–3 горошины черного перца;
✓ 1 стебель лука-порея;

✓ 1 небольшой стебель сельдерея;
✓ 1 лавровый лист;
✓ 1 пучок зеленого лука;
✓ 3 средние моркови;
✓ соль по вкусу;
✓ 2 горошины душистого перца;
✓ гренки.

Для масла:
✓ 2 зубчика чеснока;
✓ 100 г сливочного масла;
✓ 3–4 листика тархуна;
✓ большой пучок укропа.

Способ приготовления:

1 Приготовить зеленое масло. Укроп и тархун вымыть, обсушить и измельчить. Чеснок очистить и порубить. Смешать в миске масло с зеленью и чесноком. Выложить получившуюся смесь на большой кусок пищевой пленки и скатать в колбаску. Завязать концы и положить в морозильную камеру.

2 Фасоль и зеленый горошек разморозить, обсушить. Репчатый лук, морковь и картофель очистить. Лук нарезать полукольцами, морковь – кружками, картофель – брусочками. Лук-порей, сельдерей и зеленый лук тщательно вымыть. Белую часть порея нарезать кольцами, зеленую – произвольно, сельдерей – ломтиками, лукпорей – колечками. Репчатый лук, зеленую часть порея и одну морковь залить водой. Довести до кипения и варить 15 минут. Добавить горошины перца, лавровый лист, молотый кориандр и соль, варить еще 5 минут.

3 Снять с огня и процедить бульон через сито. Отваренные овощи больше не понадобятся.

4 Вновь довести бульон до кипения, добавить оставшуюся морковь, фасоль и картофель, варить 10 минут. Положить сельдерей и горошек и варить еще 10 минут.

5 Зеленое масло вынуть из холодильника, снять пленку. Нарезать масло кружками и до подачи опять положить в холодильник. Суп разлить по тарелкам, посыпать зеленым луком. Отдельно подать гренки с зеленым маслом.

Суп с кольраби

Вам понадобится:

✓ 1,5–2 л воды;
✓ 3 кольраби;
✓ 2 картофелины;
✓ 1 морковь;
✓ 1 небольшой стебель лука-порея;
✓ 1 крупная головка репчатого лука;
✓ 1 небольшой стебель сельдерея;
✓ 1 ч. ложка томатной пасты;
✓ 50 г свежего шпината;
✓ соль по вкусу;
✓ 2 ст. ложки сливочного масла.

Способ приготовления:

1 Овощи очистить и вымыть. Репчатый лук, морковь, сельдерей и лук-порей тонко нашинковать, положить в сотейник с разогретым сливочным маслом, добавить томатную пасту и обжарить в течение 7 минут.

2 Кольраби нарезать тонкими ломтиками. Опустить в кипящую воду на 2 минуты, откинуть на дуршлаг.

3 Картофель нарезать кубиками.

4 Вскипятить в кастрюле воду, положить все подготовленные овощи и варить на среднем огне 20 минут.

5 Шпинат тонко нарезать, добавить в суп, варить 4 минуты. Посолить и поперчить по вкусу, снять с огня.

Томатный суп с овощами

Вам понадобится:

✓ 0,5 л воды;
✓ 200 г консервированной красной фасоли;
✓ 100 г консервированного зеленого горошка;
✓ 100 г замороженной брокколи;
✓ 100 г белокочанной капусты;
✓ 2 картофелины;
✓ 1 морковь;
✓ 1 л томатного сока;
✓ 2 зубчика чеснока;
✓ 4 пера зеленого лука;
✓ черный перец и соль по вкусу.

Способ приготовления:

1 Вскипятить в кастрюле томатный сок и воду.

2 Капусту нашинковать. Брокколи разморозить и разобрать на небольшие соцветия. Горошек и фасоль откинуть на дуршлаг.

3 Овощи очистить. Картофель и морковь нарезать кубиками, чеснок и зеленый лук измельчить. Положить в кастрюлю капусту, картофель и морковь, варить под крышкой 15 минут, при необходимости добавить воды.

4 Добавить брокколи, варить 5 минут, положить горошек и фасоль, варить еще 5 минут. Посолить, поперчить, положить чеснок, довести до кипения, посыпать зеленым луком.

Томатно-клубничный гаспаччо

Вам понадобится:

✓ 6 крупных спелых помидоров;
✓ 1 красный болгарский перец;
✓ 350 г клубники;
✓ 1 стакан томатного сока;
✓ 1 ч. ложка бальзамического уксуса;
✓ 2 ст. ложки оливкового масла «Экстра вирджин»;
✓ цедра половины лимона;
✓ по несколько веточек тимьяна и базилика;
✓ 1 большой ломтик белого хлеба;
✓ сахар;
✓ пищевой лед;
✓ соль, свежемолотый черный перец.

Способ приготовления:

1 На помидорах сделать крестообразный надрез, опустить ненадолго в кипяток, обдать холодной водой, снять кожицу и нарезать кубиками. У клубники удалить плодоножки. У перца удалить плодоножку и семена, мякоть нарезать небольшими кусочками. С хлеба срезать корку, мякоть замочить в воде.

2 Выложить в блендер помидоры (5 штук), отжатый хлеб, перец и большую часть клубники, добавить томатный сок, соль, перец и сахар по вкусу, бальзамический уксус, масло и пару листочков базилика. Измельчить в пюре.

3 Положить в гаспаччо несколько кубиков льда, немного рубленого тимьяна. Еще раз быстро взбить. Поставить в холодильник минимум на 1 час.

4 Разлить гаспаччо по тарелкам, украсить лимонной цедрой, кусочками оставшихся клубники и помидора.

Томатный суп с рисовой лапшой

Вам понадобится:

✓ 1 стакан воды;
✓ 1 кг рубленых помидоров в собственном соку;
✓ 2 средние луковицы;
✓ 1 большая морковь;
✓ 3 зубчика чеснока;
✓ небольшой пучок зеленого базилика;
✓ 3 веточки тимьяна;
✓ 150 мл белого сухого вина;
✓ 100 г рисовой лапши;
✓ 1 большой ломтик отрубного хлеба толщиной 3 см;
✓ 1 лавровый лист;
✓ 4 ст. ложки оливкового масла;
✓ соль, свежемолотый черный перец.

Способ приготовления:

1 Морковь, лук и чеснок очистить и мелко нарезать. У базилика снять листья со стеблей, связать стебли ниткой вместе с лавровым листом и веточками тимьяна.

2 В кастрюле с толстым дном разогреть 3 ст. ложки оливкового масла. Положить лук и морковь, на среднем огне обжарить до мягкости, не зажаривая и часто помешивая.

3 У хлеба удалить корку, мякоть разделить на кусочки. Положить в кастрюлю хлеб и букет зелени, перемешать. Влить вино и выпарить его наполовину.

4 Вынуть зелень, добавить в кастрюлю помидоры, влить воду, перемешать, на сильном огне довести до кипения, убавить огонь до слабого и варить без крышки, время от времени помешивая, 30 минут. Суп должен быть густым.

5 Отдельно отварить рисовую лапшу, откинуть на сито.

6 Тонко нарезать листочки базилика, оставив красивые «розетки» для подачи, Добавить в суп чеснок и измельченный базилик, посолить и перемешать. Выключить огонь, закрыть крышкой и дать настояться 5 минут.

7 Положить в каждую тарелку рисовую лапшу. Украсить суп базиликом, полить оставшимся оливковым маслом, посыпать черным перцем.

Индийский чечевичный суп-пюре

Вам понадобится:

✓ 1,5–1,7 л воды;
✓ 3 зубчика чеснока;
✓ 2 веточки кинзы;
✓ 2 см свежего корня имбиря;
✓ 300 г розовой чечевицы;
✓ 1 ст. ложка лимонного сока;
✓ соль;
✓ ½ ч. ложки молотой куркумы;
✓ ½ ч. ложки молотой зиры;
✓ ½ ч. ложки молотого кориандра;
✓ 1 ст. ложка растительного масла;
✓ щепотка кайенского перца.

Способ приготовления:

1 Чеснок и корень имбиря очистить и измельчить. Кинзу вымыть, обсушить и разобрать на листики. Вскипятить в кастрюле воду, положить чечевицу и стебли кинзы. Варить до готовности чечевицы, при необходимости подливая воду.

2 Разогреть в небольшой сковороде масло, добавить специи и обжарить их, помешивая, 30 секунд. Снять с огня.

3 Размять чечевицу в грубое пюре, добавить обжаренные специи, чеснок, имбирь, лимонный сок, соль и измельченные листики кинзы, помешивая, довести до кипения на слабом огне.

Суп «Кичри»

Вам понадобится:

✓ 1,5 л воды;
✓ 5 ст. ложек нута;
✓ 4 ст. ложки красной чечевицы;
✓ 4 ст. ложки белого риса;
✓ 2 ст. ложки кунжута;
✓ 3 ст. ложки сметаны;
✓ карри, мята перечная, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления:

1 Нут замочить на ночь, затем слить остатки воды, залить холодной водой, довести до кипения, подержать 5 минут на огне, слить, заново залить холодной водой и повторить процедуру 2 раза. Варить 30–40 минут.

2 Добавить в нут заранее замоченную чечевицу и рис, при необходимости влить еще воды, варить 15 минут.

3 Положить карри, слегка поджаренный и размятый кунжут, листочки мяты, посолить, поперчить.

4 Перед подачей положить в тарелку с супом 1 ст. ложку сметаны.

Суп-пюре с чечевицей

Вам понадобится:

✓ 1 крупная морковь;
✓ 2 ст. ложки желтой чечевицы;
✓ 0,5 л овощного бульона;
✓ 50 мл свежих сливок;
✓ 1–2 ч. ложки натертого на мелкой терке имбиря;
✓ 1 ч. ложка карри;
✓ 3 ст. ложки сметаны;
✓ сушеные перец чили хлопьями и сладкая паприка;
✓ соль;
✓ 3 ст. ложки топленого сливочного или оливкового масла;
✓ зелень для украшения.

Способ приготовления:

1 Морковь очистить, нарезать кружочками.

2 В сотейнике с толстым дном разогреть масло, добавить имбирь, перец, карри и паприку. Прогреть, пока они не станут потрескивать. Положить морковь, слегка обжарить.

3 Залить горячим овощным бульоном, довести до кипения, добавить предварительно замоченную чечевицу, посолить.

4 Варить до готовности чечевицы и моркови (приблизительно 15 минут).

5 Взбить суп в блендере, затем вновь поставить на огонь, ввести сливки, прогреть, но не кипятить.

6 Подать со сметаной и зеленью.

Суп из спаржи

Вам понадобится:

✓ 500 г спаржи;
✓ 500 мл овощного бульона;
✓ 2 луковицы;
✓ 500 мл молока;
✓ 400 мл натурального несладкого йогурта;
✓ 3 ст. ложки оливкового масла;
✓ 2 ст. ложки муки;

✓ 30 г обжаренного миндаля (порубить);
✓ соль по вкусу.

Способ приготовления:

1 У спаржи удалить жесткие концы, верхушки отрезать и отварить на пару, стебли нарезать.

2 На сковороду налить 2 ст. ложки масла, положить мелко нарезанный лук и обжарить на среднем огне 2 минуты. Добавить стебли спаржи и готовить еще 2 минуты. Влить 250 мл овощного бульона, довести до кипения, посолить и варить до мягкости спаржи.

3 Взбить блендером в пюре.

4 В сотейнике обжарить муку в оставшемся оливковом масле, постоянно помешивая. Влить оставшийся бульон и довести до кипения.

5 Смешать с пюре, добавить молоко и йогурт. Еще раз взбить блендером.

6 В каждую тарелку положить измельченный миндаль и верхушки спаржи. Влить суп и перемешать.

Тыквенный суп с апельсинами

Вам понадобится:

✓ 1 кг тыквы;
✓ 1 головка репчатого лука;
✓ 1 перец чили;
✓ 2 ст. ложки оливкового масла;
✓ 1 неочищенный апельсин;
✓ тыквенные семечки;
✓ 6 см корня имбиря;
✓ ¼ корня сельдерея;
✓ 2 л воды или овощного бульона;
✓ 1 зубчик чеснока;
✓ свежемолотый черный перец и соль;
✓ пучок укропа.

Способ приготовления:

1 Очистить тыкву от кожуры и семян, нарезать мякоть кубиками, положить в кастрюлю, залить бульоном или водой.

2 Измельчить лук, чеснок и имбирь. Удалить из перца семена и мелко нарезать.

3 Добавить лук, перец и имбирь к тыкве и дать супу покипеть на медленном огне в течение 30 минут. За 5 минут до выключения положить нарезанные укроп и чеснок.

4 Из апельсина выжать сок, немного цедры натереть на терке. Вылить апельсиновый сок в суп, добавить цедру, посолить и поперчить.

5 Сельдерей нарезать мелкими кубиками.

6 Налить на сковороду масло, обжарить сельдерей, добавить в суп перед подачей вместе с небольшим количеством тыквенных семечек.

Постная солянка

Вам понадобится:

✓ 200 г томатного пюре;
✓ 2,5 л воды;
✓ 1 кочан белокочанной капусты;
✓ 1 луковица;
✓ 300 г шампиньонов;
✓ 1 морковь;
✓ 1 ст. ложка муки;
✓ 1 зубчик чеснока;
✓ 4 ст. ложки растительного масла;
✓ соль, сахар и перец.

Способ приготовления:

1 Овощи очистить. Лук нарезать полукольцами, морковь и чеснок измельчить.

2 Шампиньоны вымыть, нарезать пластинами и обжарить в 1 ст. ложке разогретого масла 10 минут. Добавить лук и еще 1 ст. ложку масла, готовить 6 минут.

3 Капусту тонко нашинковать, добавить морковь, слегка посолить и обмять до появления сока. Обжарить в оставшемся масле 7 минут.

4 Добавить томатное пюре, соль, перец и сахар. Перемешать, готовить под крышкой на небольшом огне 15 минут. Переложить в кастрюлю, залить кипящей водой, варить 5 минут.

5 Обжарить муку до золотистого цвета. Добавить в суп, перемешать. Положить грибы с луком и чеснок. Готовить 1–2 минуты.

Глава 3. Основные блюда

Голубцы с грибами

Вам понадобится:

✓ 1 средний кочан капусты;
✓ 2 ст. ложки перловой крупы;
✓ 5 небольших свежих или замороженных белых грибов;
✓ 15 средних шампиньонов;
✓ ½ небольшого корня сельдерея;
✓ 1 морковь;
✓ 1 луковица;
✓ 2 ст. ложки нерафинированного растительного масла;
✓ соль, свежемолотый черный перец.

Для соуса:

✓ 1 свежий или замороженный белый гриб;
✓ 3 средних шампиньона;
✓ 3 стебля зеленого лука;
✓ 1 веточка тимьяна;
✓ 1,5 ст. ложки муки;
✓ 2 ст. ложки нерафинированного растительного масла;
✓ соль.

Способ приготовления:

1 Разобрать кочан капусты на листья, положить их в глубокую кастрюлю и залить кипятком. Оставить на 5–10 минут.

2 Перловую крупу промыть, положить в сотейник, залить большим количеством холодной воды, довести до кипения и варить на среднем огне до полуготовности (20–30 минут). Откинуть на сито и обсушить.

3 Для соуса грибы нарезать ломтиками, положить в сотейник и слегка обжарить на среднем огне в масле 5–7 минут, добавить муку и 300 мл воды. Варить, помешивая, до загустения, 10 минут. Добавить мелко нарезанные лук и тимьян, посолить по вкусу.

4 Очистить и нарезать мелкими кубиками репчатый лук, морковь, корень сельдерея, белые грибы и шампиньоны. Смешать с перловой крупой, приправить солью, перцем и маслом, завернуть в листья капусты, выложить в глубокую форму, влить соус, готовить 35 минут в разогретой до 180 °С духовке.

Веганская долма

Вам понадобится:

✓ 2 большие картофелины;
✓ 1 пучок зеленого лука;
✓ 2 моркови;
✓ 2 головки репчатого лука;
✓ 24 маринованных виноградных листа;
✓ 2 веточки свежей мяты;
✓ ½ лимона;
✓ 3 ст. ложки оливкового масла;
✓ соль по вкусу.

Способ приготовления:

1 Картофель очистить и отварить до готовности.

2 Виноградные листья промыть и положить на 5 минут в горячую воду, затем обсушить.

3 Репчатый лук и морковь очистить и мелко нарезать. Зеленый лук нарезать тонкими колечками, мяту разобрать на листики и измельчить. С лимона снять теркой цедру, из мякоти выжать сок.

4 В сковороде разогреть 2 ст. ложки оливкового масла, обжарить лук и морковь. Добавить зеленый лук и мяту, перемешать и сразу же снять с огня.

5 Картофель размять в пюре, добавить оставшееся масло, соль, перец.

6 Смешать обжаренные овощи и зелень с картофельным пюре. Добавить лимонный сок, посолить.

7 В невысокую кастрюлю положить 4 виноградных листа так, чтобы дно было полностью закрыто. Оставшиеся листья выложить на разделочную доску блестящей стороной вверх. Распределить между ними приготовленную начинку.

8 Свернуть листья конвертиком и плотно уложить в кастрюлю. Добавить 1 стакан кипящей воды, посыпать лимонной цедрой. Придавить крышкой чуть меньшего размера, чем диаметр кастрюли, или тарелкой и тушить на слабом огне 10–15 минут.

Пхали из овощей

Вам понадобится:

✓ 800 г свежего шпината;
✓ 400 г белокочанной капусты;
✓ 1 пучок кинзы;

✓ 2 ст. ложки ядер грецких орехов;
✓ 3 зубчика чеснока;
✓ 1 небольшая луковица;
✓ хмели-сунели, соль, свежемолотый черный перец;
✓ зерна граната для украшения.

Способ приготовления:

1 Листья капусты отварить в кипящей воде примерно 10 минут, откинуть на дуршлаг.

2 Шпинат тщательно промыть, отварить в другой кастрюле 2–3 минуты на минимальном огне. Откинуть на сито; когда вода стечет, с силой отжать листья руками.

3 Орехи измельчить в кофемолке, чеснок – с помощью чеснокодавилки. Лук и кинзу мелко нарезать.

4 Пропустить шпинат и капусту через мясорубку (лишнюю жидкость отжать), смешать со всеми остальными ингредиентами, добавить хмели-сунели, соль и перец по вкусу.

5 Тщательно вымесить, сформовать из получившейся массы овальные изделия длиной около 10 см и положить на блюдо. Сделать в каждом небольшое углубление, положить в него зерна граната и подать к столу.

Рататуй с виноградом

Вам понадобится:

✓ 1 картофель;
✓ 1 яблоко;
✓ 3 кабачка;
✓ 2 грозди белого винограда без косточек;
✓ 1 головка репчатого лука;
✓ 1 стебель сельдерея;
✓ 1 сладкий перец;
✓ 1 помидор среднего размера;
✓ по 1 веточке петрушки, эстрагона и майорана;
✓ 4 ст. ложки оливкового масла.

Способ приготовления:

1 Овощи очистить, нарезать небольшими кусочками. Виноград промыть, обсушить. Яблоко очистить и разрезать на 4 части. Зелень мелко порубить.

2 Овощи, виноград и яблоко выложить в форму для запекания, добавить смесь пряных трав.

3 Влить масло и полстакана воды. Посолить, поперчить, накрыть крышкой и готовить 20–30 минут в духовке при 180–

200 °С, при необходимости подливая понемногу горячей воды. Подавать горячим.

Квашеная капуста, тушенная с яблоками

Вам понадобится:

✓ 300 г квашеной капусты;
✓ 1 кислое яблоко;
✓ 120 мл яблочного сока;
✓ 1 головка репчатого лука;
✓ 2 зубчика чеснока;
✓ 3 лавровых листа;
✓ 3–5 горошин душистого перца;
✓ сок ½ лайма;
✓ 1 ч. ложка жидкого меда;
✓ ½ ч. ложки тмина;
✓ ¼ ч. ложки молотого имбиря;
✓ 1 ст. ложка растительного масла;
✓ соль по вкусу.

Способ приготовления:

1 Лук нарезать кусочками, чеснок крупно порубить. Яблоко очистить от кожуры и семечек, нарезать тонкими ломтиками, сбрызнуть соком лайма. Капусту отжать.

2 На сковороде разогреть масло и на среднем огне обжарить лук до мягкости, постоянно помешивая. Добавить тмин и имбирь, перемешать. Выложить капусту и яблоко, влить яблочный сок, довести до кипения и, убавив огонь до минимума, тушить под крышкой 5–7 минут, добавить лавровый лист, перец горошком. Тушить еще 5 минут.

3 Лавровый лист вынуть, добавить мед, чеснок, перемешать, посолить, готовить 2–3 минуты, снять с огня и сразу подать на стол.

Запеканка из молодой капусты

Вам понадобится:

✓ ½ кочана молодой капусты;
✓ 1 большой помидор;
✓ 1 стакан сливок;
✓ 50 г тертого сыра твердого сорта;

✓ 1 ст. ложка кукурузного или картофельного крахмала;
✓ соль, перец, специи по вкусу;
✓ немного базилика для украшения.

Способ приготовления:

1 Капусту нашинковать и сложить в огнеупорную форму (солить и мять не надо).

2 Помидор нарезать кубиками и добавить к капусте. Посолить и посыпать специями.

3 Крахмал смешать со сливками. Залить капусту крахмально-сливочной смесью.

4. Запекать в духовке при 180?С 20 минут, посыпать тертым сыром, запекать еще 5–10 минут.

5. Вынуть из духовки, немного остудить и украсить листиками базилика. Подавать запеканку горячей или холодной.

Рис с арахисом и соусом песто

Вам понадобится:
✓ 1 стакан длиннозерного риса;
✓ 100 г арахиса;
✓ соль по вкусу.

Для соуса песто:
✓ 150 мл оливкового масла;
✓ 1 пучок свежего базилика;
✓ 2 крупных зубчика чеснока;
✓ 4 ст. ложки кедровых орешков.

Способ приготовления:

1 Приготовить песто. Базилик, чеснок и кедровые орехи измельчить блендере, посолить. Взбивать соус в пульсирующем режиме, вливая оливковое масло тонкой струйкой.

2 Залить рис 300 мл кипящей воды, варить до готовности на слабом огне.

3 Арахис крупно порубить и обжарить, постоянно помешивая, на сухой раскаленной сковороде. Добавить в рис, перемешать и выложить на блюдо. Сверху полить соусом.

Рис с фасолью и ананасами

Вам понадобится:
✓ 360 г длиннозерного риса;

✓ 4 кольца консервированного ананаса;
✓ 150 г зеленой стручковой фасоли;
✓ 3 зубчика чеснока;
✓ 1 морковь;
✓ 1 огурец;
✓ 1 небольшой пучок зеленого лука;
✓ 2 ст. ложки растительного масла;
✓ соль.

Способ приготовления:

1 Рис отварить в подсоленной воде.

2 Кольца ананаса нарезать небольшими кусочками.

3 Фасоль нарезать кусочками длиной 2 см. Чеснок крупно порубить. Морковь и огурец нарезать тонкими брусочками длиной 1,5–2 см. Зеленый лук вымыть и нарезать.

4 На сковороде на сильном огне разогреть масло, прокалить, быстро обжарить чеснок. Добавить фасоль, морковь, перемешать и жарить 3–4 минуты, помешивая. Затем положить ананас, рис и зеленый лук, посолить. Готовить 2 минуты, постоянно помешивая. При подаче к столу украсить огурцом.

Рагу из крупной белой фасоли

Вам понадобится:

✓ 400 г крупной белой фасоли лима;
✓ ½ пучка зелени сельдерея;
✓ ½ пучка зелени петрушки;
✓ 3 ст. ложки оливкового масла;
✓ 400 г рубленых помидоров в собственном соку;
✓ 1 крупная морковь;
✓ 1 крупная луковица;
✓ 4 зубчика чеснока;
✓ соль, свежемолотый черный перец.

Способ приготовления:

1 Фасоль замочить в холодной воде на ночь. Слить, снова залить водой, довести до кипения и откинуть на дуршлаг. Обсушить.

2 Сельдерей, петрушку и чеснок измельчить. Морковь нарезать маленькими кубиками, лук измельчить, обжарить на оливковом масле в течение 4–5 минут.

3 Добавить фасоль, помидоры вместе с жидкостью и столько воды, чтобы она покрыла овощи. Тушить под крышкой примерно 1,5 часа. За 5–10 минут до готовности посолить, поперчить,

добавить чеснок и зелень, перемешать.

Стручковая фасоль в томатном соусе

Вам понадобится:

✓ 500 г зеленой стручковой фасоли;
✓ 500 г рубленых помидоров в собственном соку;
✓ 1 головка лука;
✓ 3 зубчика чеснока;
✓ 1 ч. ложка сухого орегано;
✓ 2 ст. ложки оливкового масла «Экстра вирджин»;
✓ соль, свежемолотый черный перец.

Способ приготовления:

1 Лук и чеснок измельчить.

2 Фасоль отварить в слабо кипящей подсоленной воде (3 минуты), откинуть на дуршлаг.

3 В сковороде разогреть оливковое масло, обжарить лук на среднем огне в течение 5 минут. Добавить фасоль и жарить 2–3 минуты, постоянно помешивая. Положить помидоры с соком, посыпать орегано, довести до кипения и уменьшить огонь. Посолить и поперчить. Накрыть сковороду крышкой и тушить 10 минут. За 2–3 минуты до готовности добавить чеснок и перемешать.

Лобио

Вам понадобится:

✓ 300 г сухой красной фасоли;
✓ 4 зубчика чеснока;
✓ 1 луковица;
✓ ½ стакана очищенных грецких орехов;
✓ 100 мл гранатового сока;
✓ 7–8 веточек кинзы;
✓ 1 лавровый лист;
✓ соль и перец по вкусу.

Способ приготовления:

1 Фасоль залить холодной водой и оставить на ночь. Затем промыть, залить свежей водой и варить 1,5–2 часа. За 5–7 минут до готовности добавить лавровый лист и посолить.

2 Чеснок и лук очистить, лук нарезать четвертинками. Кинзу

промыть, 2–3 веточки отложить для украшения, остальные порубить. Соединить в блендере грецкие орехи, лук, чеснок и кинзу, измельчить до однородной массы. Переложить в миску, посолить, поперчить, влить гранатовый сок, перемешать.

3 Слить воду из фасоли, лавровый лист вынуть. Добавить в кастрюлю с фасолью орехово-луковую массу и размешать. Готовое лобио украсить листиками кинзы.

Стручковая фасоль и лук-порей во фритюре

Вам понадобится:

✓ 250 г зеленой стручковой фасоли;
✓ 150 г стручков сахарного горошка;
✓ 1 лук-порей (белая часть);
✓ 4 ст. ложки растительного масла;
✓ 2 зубчика чеснока;
✓ 1 ст. ложка соевого соуса;
✓ щепотка сухого орегано;
✓ соль.

Способ приготовления:

1 Фасоль вымыть, отрезать кончики. У гороховых стручков удалить волокна. Лук-порей вымыть и нарезать кольцами. Чеснок очистить, мелко нарубить.

2 В сковороду налить приблизительно 100 мл воды, довести до кипения, положить фасоль и готовить без крышки на слабом огне 5 минут. Откинуть на дуршлаг.

3 В сковороде разогреть растительное масло, положить фасоль. Готовить, помешивая, 2 минуты, затем добавить горошек и лук-порей, все вместе тушить еще 3 минуты, добавить чеснок, перемешать, тушить 2 минуты, влить соевый соус, довести до кипения, посолить. Снять с огня, посыпать орегано и перемешать.

Чечевица с овощами

Вам понадобится:

✓ 200 г красной чечевицы;
✓ 1 небольшая морковь;
✓ 3 лука-шалота;
✓ 60 г белой части лука-порея;
✓ 2 зубчика чеснока;

✓ ½ ч. ложки кумина (зиры);
✓ ½ ч. ложки семян кориандра;
✓ 1 ч. ложка меда;
✓ 2–3 ст. ложки оливкового масла;
✓ свежая кинза и петрушка;
✓ соль.

Способ приготовления:

1 Чечевицу промыть холодной водой, выложить в кастрюлю, влить 0,4–0,6 л воды, варить 15 минут. Откинуть на дуршлаг, слить всю лишнюю воду.

2 Овощи очистить и вымыть. Морковь и лук-порей мелко нашинковать. Чеснок измельчить. Лук-шалот разрезать вдоль на 4 части. Зиру и кориандр растереть в ступке. Кинзу и петрушку вымыть, хорошо обсушить, листья измельчить.

3 На сковороде разогреть масло, выложить морковь, обжарить на среднем огне 5 минут, затем положить лук-порей. Обжарить, помешивая, 2–3 минуты. Затем выложить лук-шалот и готовить еще 2–3 минуты. Добавить мед, чеснок и специи, перемешать. Выложить отваренную чечевицу, посолить, перемешать и снять с огня.

4 Посыпать петрушкой и кинзой и подать к столу.

Чечевица и рис слоями

Вам понадобится:
✓ 2 стакана длиннозерного риса;
✓ 500 г коричневой чечевицы;
✓ 1 большая луковица;
✓ 3 зубчика чеснока;
✓ 3 ст. ложки растительного масла;
✓ 1 л томатного пюре;
✓ 2 ч. ложки яблочного или винного уксуса;
✓ 1 ч. ложка сахара;
✓ соль.

Способ приготовления:

1 Чечевицу замочить в холодной воде на ночь, затем промыть, залить кипящей водой (1: 2) и варить до готовности (около 30 минут).

2 Рис залить кипящей подсоленной водой (1: 2) и варить до готовности.

3 Чеснок измельчить. Растительное масло (1 ст. ложку) разогреть в сковороде, добавить томатное пюре, довести до

кипения, перемешать с уксусом, солью и сахаром, добавить чеснок, снова довести до кипения, снять с огня.

4 Лук нарезать тонкими кольцами. В чистой сковороде разогреть оставшееся масло, положить лук и обжарить на среднем огне до золотистого цвета. Выложить чечевицу, сверху рис, полить соусом и украсить жареным луком.

Котлеты из чечевицы с изюмом

Вам понадобится:

✓ 100 г красной чечевицы;
✓ 400 г помидоров;
✓ 1 головка лука;
✓ 2 ст. ложки изюма;
✓ 1 ч. ложка карри;
✓ 6 веточек петрушки;
✓ сок ½ лимона;
✓ 3 ст. ложки муки;
✓ 2 ст. ложки растительного масла;
✓ соль и перец по вкусу.

Способ приготовления:

1 Помидоры крестообразно надрезать, обдать крутым кипятком, снять кожицу, мякоть измельчить. Лук очистить, мелко нарезать. Чечевицу промыть.

2 Положить чечевицу в кастрюлю, влить 200 мл воды, варить 10–15 минут, добавить помидоры и лук. Варить под крышкой еще 10 минут.

3 Добавить изюм, карри, измельченную петрушку, лимонный сок, соль и перец, готовить 10 минут. Дать остыть.

4 Из получившейся массы сформовать 4 плоские котлеты и обвалять их в муке. Разогреть в сковороде масло, положить котлеты и обжаривать по 5 минут с каждой стороны. Можно подать горячими или холодными.

Чечевица с кокосовым молоком

Вам понадобится:

✓ 250 г красной чечевицы;
✓ 250 мл кокосового молока;
✓ 250 г свежего шпината;

✓ 1 ч. ложка карри;
✓ соль по вкусу.

Способ приготовления:

1 Чечевицу отварить в воде до полуготовности и откинуть на дуршлаг.

2 Листья шпината вымыть и бланшировать в кипящей воде 3–4 минуты.

3 Выложить в сковороду чечевицу и шпинат, залить кокосовым молоком, посыпать карри, посолить.

4 Готовить, периодически помешивая, на малом огне примерно 15 минут.

Чечевичные зразы с тофу

Вам понадобится:

✓ 1 стакан красной чечевицы;
✓ 5 головок репчатого лука;
✓ 3 зубчика чеснока;
✓ 1 пучок зелени;
✓ 100 г тофу;
✓ 1 ст. ложка пшеничной муки;
✓ соль, перец, специи (хмели-сунели, куркума) по вкусу;
✓ растительное масло для жарки;
✓ панировочные сухари.

Способ приготовления:

1 Чечевицу замочить на 10 часов.

2 Лук нарезать, выложить на сковороду, обжарить на растительном масле. Добавить измельченный чеснок и специи.

3 Чечевицу отварить до пюреобразного состояния, добавить муку, лук и зелень, посолить и поперчить, тщательно перемешать.

4 Тофу нарезать полосками.

5 Сформовать из фарша лепешку, положить в нее полоску тофу и завернуть края так, чтобы получилась котлета. Обвалять ее в сухарях.

6 Обжарить с двух сторон на растительном масле до золотистой корочки.

Тофу с имбирем и кунжутом

Вам понадобится:

✓ 350 г тофу;
✓ 700 г овощного ассорти по вкусу;
✓ 1 зубчик чеснока;
✓ кусочек имбиря (5 см);
✓ 6 ст. ложек соевого соуса (светлого);
✓ 2 ст. ложки кунжутного масла;
✓ 2 ст. ложки растительного масла;
✓ 1 ст. ложка жидкого меда;
✓ рисовая лапша для гарнира;
✓ 1 ст. ложка кунжута;
✓ соль, душистый и красный перец, кориандр.

Способ приготовления:

1 Тофу нарезать кубиками.

2 Чеснок измельчить. Смешать с соевым соусом, тертым имбирем и кунжутным маслом. Залить этим соусом тофу и оставить на 2 часа.

3 Нагреть на сковороде растительное масло, положить тофу и обжаривать 5 минут.

4 Добавить овощи, жарить еще 5–7 минут на большом огне.

5 Влить мед и оставшийся соус, посолить и поперчить, добавить кориандр, жарить еще 1 минуту.

6 Гарнировать тофу с овощами отваренной рисовой лапшой.

7 При подаче посыпать блюдо поджаренными семенами кунжута.

Кускус с овощами

Вам понадобится:

✓ 150 г кускуса;
✓ 1 цуккини;
✓ 1 баклажан;
✓ 1 болгарский красный перец;
✓ 1 болгарский желтый перец;
✓ 1 головка красного лука;
✓ 4 ст. ложки растительного масла;
✓ ½ ч. ложки корицы;
✓ 1 ч. ложка сахара;
✓ 100 г изюма;
✓ 1 ч. ложка тмина;
✓ 1 ст. ложка сливочного масла;
✓ соль.

Способ приготовления:

1 В кастрюле растопить сливочное масло. Добавить специи, сахар, соль, изюм и 350 мл воды. Довести до кипения, всыпать кускус, перемешать и снять с огня. Оставить в теплом месте под крышкой.

2 Цуккини и баклажан очистить и нарезать кружочками, лук очистить и нарезать кольцами. Перцы разрезать на 4 части, удалить семена.

3 Смазать овощи растительным маслом, посолить, запекать на решетке аэрогриля 10 минут (при высокой скорости вентилятора). Подавать с кускусом.

Острые баклажаны с мятой

Вам понадобится:

✓ 2–3 крупных баклажана;
✓ 3 зубчика чеснока;
✓ 3–4 большие веточки мяты;
✓ 2 пера зеленого лука;
✓ 1 ч. ложка семян обжаренного кунжута;
✓ 3 ст. ложки соевого соуса;
✓ 1 ч. ложка лимонного сока;
✓ 1 ч. ложка темного кунжутного масла;
✓ 1 ч. ложка нерафинированного арахисового масла;
✓ соль, свежемолотый черный перец.

Способ приготовления:

1 У баклажанов удалить кончики, разрезать овощи поперек на 3–4 части, посолить, поставить в духовку и готовить до мягкости 15–20 минут.

2 Отделить листочки мяты от стеблей и крупно порубить. Измельчить зеленый лук и чеснок.

3 Смешать арахисовое и кунжутное масло, лимонный сок, соев ый соус, лук и чеснок, посолить и поперчить.

4 Баклажаны нарезать кубиками, положить в миску и полить соусом. Посыпать кунжутом и листочками мяты.

Спагетти с кисло-сладкими баклажанами

Вам понадобится:

✓ 250–300 г спагетти;
✓ 3 баклажана;

✓ 3–4 спелых помидора;
✓ 1 луковица;
✓ 2 зубчика чеснока;
✓ 1 стебель сельдерея;
✓ 1 ст. ложка белого винного уксуса;
✓ 2 ч. ложки тростникового сахара;
✓ 5 ст. ложек оливкового масла;
✓ ½ ч. ложки мелко нарезанного острого перца;
✓ соль.

Способ приготовления:

1 Помидоры крестообразно надрезать, обдать кипятком, снять кожицу и крупно нарезать. Лук нарезать тонкими полукольцами, чеснок измельчить. Сельдерей очистить и нарезать тонкими ломтиками.

2 Баклажаны разрезать вдоль пополам, затем каждую половинку нарезать небольшими ломтиками. Сковороду хорошо разогреть на сильном огне, влить оливковое масло (4 ст. ложки) и обжарить баклажаны до полуготовности.

3 Лук спассеровать до прозрачности в оставшемся масле, добавить сельдерей и потомить несколько минут. Положить помидоры, тушить 5–7 минут. Влить уксус, добавить соль и немного сахара (должен получиться кисло-сладкий вкус). Положить баклажаны, острый перец и тушить 10 минут. За 2–3 минуты до готовности добавить чеснок.

4 Спагетти отварить до готовности и аккуратно перемешать с соусом.

Тальятелле с овощами гриль

Вам понадобится:

✓ 500 г тальятелле;
✓ 1 баклажан;
✓ 8 помидоров черри;
✓ 1 кабачок;
✓ 1 сладкий перец;
✓ 1 головка красного лука;
✓ 1 зубчик чеснока;
✓ 4 ст. ложки очищенных кедровых орехов;
✓ 1 ст. ложка коричневого сахара;
✓ 1 ч. ложка лимонного сока;
✓ 1 ст. ложка оливкового масла;
✓ соль.

Способ приготовления:

1 Чеснок очистить. Кабачок и баклажан очистить, нарезать небольшими кружочками. Перец очистить от семян, нарезать полосками, а репчатый лук – полукольцами.

2 Сковороду-гриль смазать маслом, обжарить небольшими порциями кабачки, баклажаны и перец по 2–3 минуты с каждой стороны. Помидоры обжарить последними.

3 Овощи сложить в миску, добавить чеснок, пропущенный через пресс, посолить, поперчить и перемешать. Накрыть миску пленкой и оставить в теплом месте.

4 На сухую сковороду ровным слоем выложить лук, влить 1 ст. ложку воды, добавить лимонный сок и всыпать сахар. Карамелизовать на малом огне, не мешая, до прозрачности и полного растворения сахара. Переложить к овощам и перемешать.

5 Тальятелле отварить в кипящей подсоленной воде до готовности.

6 Соединить пасту с овощами, перемешать, подавать горячей, посыпав кедровыми орешками.

Запеканка из соевого мяса

Вам понадобится:

✓ 500 г соевого мяса (размочить);
✓ 2 ст. ложки сметаны;
✓ 2 ст. ложки муки;
✓ 100 г тертого сыра;
✓ 1 головка репчатого лука;
✓ 2 зубчика чеснока;
✓ 2 ст. ложки консервированного зеленого горошка;
✓ 1 морковь;
✓ 1 ст. ложка оливкового масла;
✓ соль и перец по вкусу.

Способ приготовления:

1 Морковь отварить и нарезать небольшими кусочками.

2 Соевое мясо, лук и чеснок пропустить через мясорубку. Добавить сметану, муку, соль и перец, перемешать.

3 Горошек и морковь смешать с сыром.

4 Готовый фарш разделить на 2 части. Одну положить в форму, смазанную оливковым маслом, сверху выложить овощную начинку и закрыть второй частью фарша.

5 Запекать в разогретой до 180–200?

С духовке 15–20 минут.

Перец, фаршированный соевым мясом

Вам понадобится:

✓ 12 болгарских перцев;
✓ 500 г соевого мяса;
✓ 60 г риса;
✓ 2 головки репчатого лука;
✓ 1 зубчик чеснока;
✓ 100 мл кетчупа;
✓ 2 ст. ложки растительного масла;
✓ соль и перец.

Способ приготовления:

1 Соевое мясо размочить или отварить согласно инструкции на упаковке, затем охладить и пропустить через мясорубку.

2 Рис отварить до полуготовности.

3 Лук и чеснок измельчить.

4 Фарш и лук обжарить на растительном масле, добавить чеснок, рис, соль и перец, перемешать.

5 У перцев срезать верхушки, аккуратно вынуть семенные коробки. Стручки перцев наполнить готовым фаршем, уложить на сковороду, полить кетчупом и тушить под крышкой 15 минут.

Темпе с рисом

Вам понадобится:

✓ 400 г темпе;
✓ 2 ст. ложки меда;
✓ 2 ст. ложки кунжутного масла;
✓ 2 ст. ложки соевого соуса;
✓ 1 ст. ложка рисового уксуса;
✓ 2 ст. ложки растительного масла;
✓ 200 г риса;
✓ свежий розмарин;
✓ соль.

Способ приготовления:

1 Для приготовления маринада смешать рисовый уксус, кунжутное масло, соевый соус и растопленный мед, добавить измельченный розмарин.

2 Темпе нарезать большими кубиками, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, обжаривать на

сильном огне 5 минут, влить немного маринада, жарить, помешивая, еще 5–7 минут.

3 Рис отварить в подсоленной воде, выложить на блюдо, сверху выложить темпе, полить оставшимся маринадом.

Заварные картофельные оладьи

Вам понадобится:

✓ 650 г картофеля;
✓ 100 мл молока;
✓ 4 ст. ложки муки;
✓ соль по вкусу;
✓ 3 ст. ложки сметаны;
✓ 100 г тофу;
✓ 4 ст. ложки растительного масла.

Способ приготовления:

1 Картофель очистить и натереть на мелкой терке. Отжать картофельный сок при помощи сложенной вдвое марли (сок сохранить).

2 Картофельную массу перемешать с молоком.

3 Сок аккуратно слить, а крахмал, который образуется на дне, добавить в картофельную массу.

4 Добавить муку, соль и измельченный тофу.

5 Картофельную массу выкладывать столовой ложкой на сковороду с разогретым растительным маслом, жарить с обеих сторон до готовности. При подаче к столу полить сметаной.

Картофель по-испански

Вам понадобится:

✓ 900 г картофеля;
✓ 1 головка мелкого репчатого лука;
✓ 250 г помидоров в собственном соку;
✓ щепотка сахара;
✓ соль по вкусу;
✓ 4 ст. ложки оливкового масла;
✓ 3 зубчика чеснока;
✓ 1 ч. ложка паприки.

Способ приготовления:

1 Картофель очистить, нарезать ломтиками, положить в

форму и полить оливковым маслом (2 ст. ложки). Посолить, поперчить, запекать в духовке при температуре 200 °С 15–25 минут.

2 Приготовить соус. Лук и чеснок очистить и измельчить. Помидоры размять. В сотейнике разогреть оставшееся оливковое масло и обжарить лук. Добавить помидоры с соком, паприку, сахар и соль. Тушить под крышкой 10 минут, положить чеснок, перемешать.

3 Подать картофель с горячим соусом.

Запеченный картофель с дижонской горчицей

Вам понадобится:

✓ 500 г молодого картофеля;
✓ 2 зубчика чеснока;
✓ 2 ст. ложки дижонской горчицы;
✓ 2 ст. ложки оливкового масла;
✓ 1 ст. ложка сухого белого вина;
✓ 1 ч. ложка соли;
✓ свежемолотый черный перец.

Способ приготовления:

1 Картофель вымыть (не чистить) и крупно нарезать. Сложить в широкую миску, посолить и поперчить.

2 Чеснок очистить и крупно порубить. В миске соединить горчицу, масло, вино и чеснок.

3 Заправить маринадом картофель и перемешать.

4 Духовку разогреть до 220 °С. Картофель выложить на противень или в огнеупорную форму, поставить в разогретую духовку. Запекать 30–35 минут, время от времени перемешивая, чтобы картофель не пригорел. Он должен зарумяниться снаружи и пропечься внутри.

Картофельные клецки по-венски

Вам понадобится:

✓ 500 г картофеля;
✓ 250 г грибов;
✓ 100 мл молока;
✓ 1–2 ст. ложки пшеничной муки;
✓ пучок зелени петрушки;

✓ соль;
✓ острый сыр.

Способ приготовления:

1 Картофель очистить, натереть на терке, завязать в салфетку и отжать сок. Отжатый картофель залить молоком.

2 Грибы очистить, промыть, обсушить, мелко нарезать, добавить к ним петрушку, немного соли и смешать с картофельной массой. Добавить муку и тщательно перемешать.

3 Руки сполоснуть в холодной воде и сформовать клецки, которые затем опустить в кипящую подсоленную воду. Уменьшить огонь и варить в течение 10–12 минут.

4 Отбросить клецки на дуршлаг, после чего подать, посыпав их тертым сыром.

Белые грибы в томатном соусе

Вам понадобится:

✓ 800 г свежих белых грибов;
✓ 400 г консервированных нарезанных томатов;
✓ 2,5 см корня имбиря;
✓ 1 ч. ложка семян фенхеля;
✓ 1 ч. ложка молотого кориандра;
✓ ¼ ч. ложки молотой куркумы;
✓ ¼ ч. ложки молотого кайенского перца;
✓ 2 ст. ложки растительного масла.

Способ приготовления:

1 Имбирь измельчить в блендере с 2 ст. ложками томатов до однородного состояния.

2 Грибы очистить, крупно нарезать и готовить в сотейнике на разогретом масле, время от времени помешивая, пока не выпарится вся жидкость. Переложить на блюдо.

3 Обжарить в этой же сковороде семена фенхеля. Добавить приготовленную томат-пасту, оставшиеся томаты, соль и пряности. Готовить, помешивая, 5 минут.

4 Переложить в сотейник грибы, перемешать, уменьшить огонь и готовить под крышкой 10 минут.

Вяленые помидоры

Вам понадобится:

✓ 1 кг помидоров;

✓ 5 ст. ложек оливкового масла;

✓ смесь сухих трав (петрушка, розмарин, орегано, укроп, тимьян);

✓ соль и перец.

Способ приготовления:

1 Помидоры вымыть, обсушить и разрезать пополам. Чайной ложкой аккуратно удалить часть семян, оставив мясистую сердцевину.

2 Духовку разогреть до 100 °С. На противень положить лист пергамента, смазать 1 ст. ложкой оливкового масла. Разложить помидоры на противне срезом вверх. Посолить, поперчить, посыпать смесью сухих трав и сбрызнуть оставшимся маслом. Поставить в духовку минимум на сутки.

3 Вяленые помидоры переложить в банку с крышкой и залить оливковым маслом.

Овощной шашлык

Вам понадобится:

✓ 2 небольших цуккини;

✓ 2 баклажана;

✓ 8 средних помидоров с плотной мякотью;

✓ 100 г топленого масла;

✓ по ½ пучка зелени петрушки и базилика;

✓ по ¼ ч. ложки куркумы, имбиря, кардамона и тмина;

✓ по ½ ч. ложки семян горчицы и черного молотого перца;

✓ соль.

Способ приготовления:

1 Цуккини и баклажаны вымыть, нарезать толстыми кружками. Помидоры вымыть.

2 Овощи нанизать вперемежку на шампуры, полить топленым маслом, посолить и посыпать специями. Жарить над раскаленными углями в течение 7–15 минут, периодически переворачивая.

3 Зелень петрушки и базилика вымыть, нарубить. Посыпать ею готовые овощи.

Димлама

Вам понадобится:

✓ 400 г помидоров;
✓ 200 г айвы;
✓ 200 г картофеля;
✓ 200 г моркови;
✓ 400 г лука;
✓ 200 г яблок;
✓ 1 красный болгарский перец;
✓ 1 пучок кинзы;
✓ 1 пучок укропа;
✓ 7 ст. ложек растительного масла;
✓ соль по вкусу.

Способ приготовления:

1 Лук, морковь и картофель очистить. Помидоры, перец, яблоки и айву вымыть. У яблок и айвы удалить сердцевину, у перца – семена. Лук нарезать полукольцами, морковь и перец – соломкой, картофель и помидоры – кружками, айву и яблоки – дольками. Кинзу и укроп промыть, обсушить и измельчить.

2 В глубоком сотейнике разогреть масло и обжарить лук до золотистого цвета. Выложить слой моркови, на него – кружки помидоров, а затем равномерно распределить ломтики картофеля. Каждый слой овощей посыпать солью и зеленью.

3 Сверху выложить сладкий перец, айву и яблоки. Влить воду, чтобы она доходила только до половины всех овощей, плотно закрыть крышкой и тушить на слабом огне 20–30 минут.

Пряная запеченная тыква

Вам понадобится:

✓ 800 г тыквы;
✓ 75 г изюма;
✓ сок ½ лимона;
✓ щепотка молотой корицы;
✓ 1 ч. ложка душистого перца горошком;
✓ 1 горошина розового перца;
✓ 1 ст. ложка меда;
✓ соль.

Способ приготовления:

1 Тыкву нарезать крупными кусками и запечь в разогретой до 200 ˚С духовке до готовности.

2 Изюм замочить в теплой воде, пока готовится тыква. В ступке растолочь душистый и розовый перец с корицей и солью.

3 Готовую тыкву нарезать кубиками и перемешать со специями.

4 Смешать лимонный сок с медом и изюмом. Добавить к тыкве, перемешать и подать на стол.

Гречневая лапша с овощами

Вам понадобится:

✓ 1 пачка гречневой лапши;
✓ 1 болгарский перец;
✓ 1 морковь;
✓ 1 ст. ложка растительного масла;
✓ свежая зелень;
✓ соевый соус.

Способ приготовления:

1 Гречневую лапшу отварить в кипящей воде (5–7 минут).

2 Овощи вымыть, очистить, нарезать соломкой, обжарить на масле в глубокой сковороде 2–3 минуты.

3 Лапшу откинуть на дуршлаг и добавить к овощам, влить соевый соус, перемешать, тушить 2 минуты и снять с огня.

4 Перед подачей посыпать свежей зеленью.

Овощи, приготовленные на решетке

Вам понадобится:

✓ по 3–4 крупных соцветия брокколи и цветной капусты;
✓ 4–5 клубней картофеля;
✓ 100 г сливочного масла;
✓ ½ стакана панировочных сухарей;
✓ 1 ст. ложка белого вина;
✓ 2 яблока;
✓ 1 ст. ложка тертого хрена;
✓ 1 пучок зелени укропа;
✓ сок ½ лимона;
✓ ½ ч. ложки сахара;
✓ ¼ ч. ложки красного молотого перца;
✓ 1 ч. ложка черного молотого перца;
✓ соль.

Способ приготовления:

1 Брокколи и цветную капусту вымыть. Картофель вымыть, очистить, нарезать кружочками.

2 Вино смешать с солью и красным перцем.

3 Соцветия капусты сбрызнуть вином, обвалять в панировочных сухарях.

4 Картофель посолить и посыпать черным перцем.

5 Капусту и картофель выложить на решетку, жарить над раскаленными углями до готовности.

6 Приготовить соус. Яблоки вымыть, очистить, разрезать пополам, удалить сердцевину, мякоть натереть на крупной терке, смешать с хреном и лимонным соком, посолить.

7 Зелень укропа вымыть, нарубить. Овощи выложить на блюдо, полить растопленным сливочным маслом, посыпать зеленью. Отдельно подать приготовленный соус.

Овощи в имбирном соусе

Вам понадобится:

✓ 1 крупная морковь;
✓ 1 крупный цуккини;
✓ ½ кочана цветной капусты;
✓ ½ болгарского красного перца;
✓ ½ болгарского желтого перца;
✓ ½ болгарского зеленого перца;
✓ 1 головка красного лука;
✓ 1 маленький лук-шалот;
✓ 2 зубчика чеснока;
✓ 3 см корня свежего имбиря;
✓ 1 ч. ложка сахара;
✓ 1 ст. ложка сливового вина;
✓ 2 ч. ложки рисового уксуса;
✓ 2 ст. ложки соевого соуса;
✓ 2 ч. ложки кунжутного масла;
✓ 2 ст. ложки арахисового масла;
✓ 1 ч. ложка кукурузного крахмала;
✓ 3–4 пера зеленого лука.

Способ приготовления:

1 У перцев удалить плодоножки и семена. Морковь, цуккини и перцы нарезать ломтиками, цветную капусту разделить на маленькие соцветия, красный лук нарезать полукольцами. Лук-шалот, чеснок и имбирь измельчить.

2 Разогреть арахисовое масло в глубокой сковороде, положить шалот и имбирь и жарить на сильном огне, постоянно помешивая, 1 минуту. Добавить все остальные овощи и обжаривать еще 30 секунд, все время помешивая. Влить½ стакана горячей воды и продолжать тушить овощи на таком же сильном огне 2 минуты.

3 Добавить чеснок, сахар, вино, уксус, соевый соус и крахмал, разведенный в небольшом количестве воды, перемешать и готовить еще 3 минуты, не убавляя огонь.

4 Сбрызнуть готовые овощи кунжутным маслом, посыпать нарезанным зеленым луком и немедленно подать к столу.

Глава 4. Десерты и выпечка

Яблоки, запеченные с сухофруктами

Вам понадобится:

✓ 4 крупных яблока (сорта «Симиренко» или «Гренни Смит»);
✓ 2 вяленых инжира;
✓ 2 вяленых финика;
✓ по 1 ст. ложке кедровых орехов, миндаля и кешью;
✓ 1 ч. ложка молотой корицы;
✓ щепотка имбирного порошка;
✓ 2 ст. ложки изюма.

Способ приготовления:

1 Изюм и инжир залить теплой водой на 20 минут. Затем откинуть на дуршлаг, обсушить и нарезать.

2 Финики и орехи порубить.

3 Смешать сухофрукты, орехи, корицу и имбирь.

4 У яблок сверху вынуть сердцевину и часть мякоти, не повреждая стенки фрукта. Наколоть зубочисткой со всех сторон (чтобы яблоки не лопнули во время запекания). Плотно нафаршировать смесью из сухофруктов с орехами. Завернуть каждое яблоко в фольгу, оставив открытым небольшое отверстие сверху.

5 Поставить яблоки в разогретую до 180 ˚С духовку примерно н а 15–20 минут.

Венские яблоки

Вам понадобится:

✓ 4 крупных яблока;
✓ 4 ст. ложки малинового варенья;
✓ цедра ½ апельсина;
✓ 2 ст. ложки рубленых грецких орехов;
✓ 2 ст. ложки сахара.

Способ приготовления:

1 У яблок сверху вынуть сердцевину и часть мякоти, не повреждая стенки фрукта. Наколоть зубочисткой со всех сторон (чтобы яблоки не лопнули во время запекания). Положить их в

большую кастрюлю, налить на дно немного воды.

2 Соединить малиновое варенье, апельсиновую цедру, рубленые орехи и начинить этой смесью яблоки. Накрыть крышкой и готовить 15 минут.

3 Посыпать сверху сахаром и запекать на решетке гриля или в сильно разогретой духовке около 2 минут.

Яблочные полоски

Вам понадобится:

✓ 200 г сливочного масла;
✓ 2 стакана муки;
✓ ¼ стакана сахара;
✓ 3 ст. ложки сметаны;
✓ ½ ч. ложки тертой лимонной цедры.

Для начинки:

✓ 4–5 яблок средней величины;
✓ 1 ст. ложка изюма;
✓ 2 ст. ложки сахара;
✓ 1–2 ч. ложки сахарной пудры.

Способ приготовления:

1 Размягченное сливочное масло растереть с мукой с помощью вилки. Добавить сахар, сметану и лимонную цедру и замесить тесто.

2 Половину теста раскатать тонким слоем, переложить на противень и печь до неполной готовности в нагретом до 150 °С духовом шкафу (10 минут).

3 Выложить на корж начинку из яблок, изюма и сахара и накрыть раскатанным в пласт оставшимся тестом. Смочить сверху водой и печь 20 минут в духовом шкафу при температуре 150 °С.

4 Готовый пирог разрезать на куски прямоугольной формы и посыпать сахарной пудрой.

Яблочный пирог

Вам понадобится:

✓ 250 г сливочного масла;
✓ 2 стакана муки;
✓ ¼ стакана сахара;
✓ ½ пакетика пищевого разрыхлителя;

✓ 1 ч. ложка тертой лимонной цедры.

Для начинки:

✓ 650 г яблок;

✓ 1/3 стакана сахара;

✓ ¼ стакана воды;

✓ 2 ст. ложки абрикосового джема;

✓ 1 ст. ложка изюма.

Способ приготовления:

1. Размягченное сливочное масло порубить с мукой, смешанной с пищевым разрыхлителем. Добавить сахар и лимонную цедру, хорошо вымесить и поставить на полчаса в прохладное место.

2. Раскатать бóльшую часть теста в пласт толщиной 0,5 см, поместить в форму для торта и обрезать края.

1 Приготовить начинку: яблоки очистить, вынуть сердцевину и разрезать на 4 части, после чего залить водой, добавить сахар и варить до полного размягчения.

2 Полученное пюре смешать с абрикосовым джемом и изюмом. Выложить на тесто.

3 Из остатков теста скатать несколько тонких жгутиков и положить решеткой поверх начинки. Закрепить по краям с помощью жгутика потолще.

4 Выпекать 20–25 минут в разогретой до 180–200 °С духовке.

Яблочно-банановый штрудель «Гранада» (рецепт А. Бидлингмайер) [1]

Вам понадобится:

✓ 2 банана;

✓ 2 инжира;

✓ 2 яблока (желательно сорт «Антоновка»);

✓ 1 бутон гвоздики;

✓ ½ ч. ложки черного кунжута (калинжи);

✓ 2 ч. ложки белого кунжута;

✓ ¼ ч. ложки корицы.

Для начинки:

✓ 1 банан;

✓ 1 яблоко;

✓ 150 г темного изюма;

✓ 150 г грецких орехов;

✓ цедра ½ лимона;

✓ пряности (гвоздика, корица).

Для крема:

✓ 150 г крошки какао-бобов;

✓ 1 банан;

✓ 1 груша;

✓ мята (по вкусу).

Способ приготовления:

1 Мелко нарезать инжир, натереть на крупной терке яблоки и бананы.

2 Смешать все ингредиенты (бананы, яблоки, инжир, корицу, кунжут, гвоздику) в ступе или блендере до однородной клейкой массы.

3 Выложить тесто в виде прямоугольного квадрата в дегидратор или на печку «солнечный камень» (не более 42 °С) на 6–10 часов.

Важный момент: нужно снять тесто еще гибким, чтобы можно было его свернуть вместе с начинкой в трубочку.

4 Приготовить начинку: грецкий орех, изюм, пряную смесь (корица, гвоздика) измельчить в ступе, добавить 1 яблоко, 1 банан (измельченные на терке) и цедру. Все перемешать до однородной грубой комковатой массы и выложить на приготовленное тесто.

5 Приготовить крем: измельчить какао-бобы и смешать с бананом, грушей и мятой в блендере.

6 Полученную воздушную массу выложить в тарталетку перед подачей к столу. Украсить мятой.

Рассыпчатый пирог с вишней

Вам понадобится:

✓ 100 г сливочного масла;

✓ 1 стакан муки;

✓ 1/3 стакана сахара;

✓ 250 г вишни;

✓ 1 ст. ложка растительного масла;

✓ 1 ст. ложка панировочных сухарей;

✓ 1 ч. ложка питьевой соды;

✓ 1 ч. ложка столового уксуса.

Заливка:

✓ 1,25 стакана сахара;

✓ 3–4 ст. ложки рубленого сухого печенья;

✓ 150 г густых сливок.

Способ приготовления:

1 Размягченное сливочное масло порубить с мукой. Добавить сахар, гашеную уксусом соду, месить до образования однородной массы.

2 Поместить тесто в смазанную растительным маслом и посыпанную панировочными сухарями форму, поставить на 15 минут в разогретую до 180 °С духовку, после чего покрыть корж вишнями, предварительно вынув из них косточки.

3 Сливки взбить с частью сахара, перемешать с печеньем. Полученную массу выложить поверх вишен и посыпать оставшимся сахаром.

4 Поставить пирог в духовку на 10 минут.

Пирог с творогом и изюмом

Вам понадобится:

✓ 2 стакана с горкой муки;
✓ 200 г сливочного масла;
✓ 1 ч. ложка пищевого разрыхлителя;
✓ 1 ст. ложка рома;
✓ 2 ст. ложки сметаны;
✓ ¼ стакана сахара;
✓ 1 ст. ложка растительного масла.

Для начинки:

✓ 300 г мягкого творога;
✓ ¼ стакана сметаны;
✓ 50 г сливочного масла;
✓ 50 г взбитых сливок;
✓ 1–2 ч. ложки картофельного крахмала;
✓ 1 стакан сахара;
✓ 1 пакетик ванильного сахара;
✓ 1/3 стакана изюма;
✓ ¼ ч. ложки тертой лимонной цедры.

Способ приготовления:

1 Из муки, сливочного масла, пищевого разрыхлителя, рома, сметаны и сахара замесить тесто и оставить на 30 минут.

2 Разделить тесто на 2 части и раскатать в два пласта прямоугольной формы толщиной 0,2 см. Один пласт поместить на смазанный растительным маслом противень и выпекать в нагретой до 180 °С духовке 10–15 минут до золотистого цвета.

3 Приготовить начинку: размягчить масло, добавить крахмал, ванильный сахар, изюм, лимонную цедру, протертый сквозь сито

4 творог, бóльшую часть сахара и сметану. Перемешать и

соединить со взбитыми сливками. Выложить на корж.

5 Накрыть начинку прямоугольником сырого теста и выпекать при температуре 180 °C до образования румяной корочки (около 15 минут).

6 Готовый пирог остудить, разрезать на прямоугольные куски и посыпать оставшимся сахаром.

Салат из манго, винограда и груш

Вам понадобится:

✓ 2 манго;
✓ 2–3 груши;
✓ горсть винограда;
✓ 2 ст. ложки воды;
✓ 1 ст. ложка сахара.

Способ приготовления:

1 Манго и груши нарезать небольшими кубиками. Смешать с виноградом, выложить в салатницу.

2 Приготовить сироп: смешать воду и сахар, довести до кипения, охладить.

3 Полить фрукты сиропом.

Салат с клубникой и рукколой

Вам понадобится:

✓ 200 г клубники;
✓ большой пучок рукколы;
✓ 1 ст. ложка оливкового масла;
✓ 1 ст. ложка сахара;
✓ несколько листиков мяты.

Способ приготовления:

1 Клубнику вымыть. Рукколу порвать на кусочки руками и выложить на тарелку.

2 Приготовить соус: половину клубники взбить блендером с оливковым маслом, сахаром и мятой.

3 На рукколу выложить нарезанную четвертинками клубнику, полить ее соусом.

Фруктовый десерт со сгущенным молоком

Вам понадобится:

✓ 75 г консервированного ананаса;
✓ 1 яблоко;
✓ 1 банан;
✓ 50 г винограда без косточек;
✓ 25 г сгущенного молока;
✓ кокосовая стружка.

Способ приготовления:

1 Яблоки очистить от кожицы, удалить сердцевину.

2 Ананасы, яблоки и бананы нарезать мелкими кубиками, ягоды винограда разрезать пополам.

3 Смешать все ингредиенты, выложить в салатницу, полить сгущенным молоком и посыпать кокосовой стружкой.

Фруктово-йогуртовый десерт с лукумом

Вам понадобится:

✓ 2 груши;
✓ 2 яблока;
✓ 2 сливы;
✓ 2 персика;
✓ 2 ст. ложки изюма;
✓ 200–300 г лукума;
✓ 100 г йогурта;
✓ 3 грецких ореха.

Способ приготовления:

1 Яблоки очистить от кожицы и семян.

2 Груши, сливы, персики и яблоки нарезать мелкими кубиками и выложить слоями на плоскую тарелку. Лукум нарезать ломтиками и положить на фрукты.

3 Сверху полить йогуртом, украсить изюмом и ядрами грецких орехов.

Малиново-клубничная панакота

Вам понадобится:

✓ ¼ стакана молока;
✓ 3 стакана малины;

✓ 200 г сливочного сыра;
✓ 6 ст. ложек сахара;
✓ 1 ч. ложка картофельного крахмала;
✓ ½ ч. ложки ванильной эссенции;
✓ ¼ стакана сливок.

Для соуса:

✓ 2,5 стакана смеси малины и клубники;
✓ ¼ стакана сухого белого вина;
✓ 2 ст. ложки сахара.

Способ приготовления:

1 Малину перебрать, слегка промыть проточной водой, тщательно обсушить бумажными салфетками. Измельчить в блендере, протереть через сито, чтобы удалить зернышки.

2 Сливочный сыр взбить венчиком в пышную массу, добавить сахар и ванильную эссенцию, перемешать.

3 Выложить получившуюся сырную массу в чашу блендера, добавить малиновое пюре и взбить в пышную пену. Перелить в миску.

4 Крахмал развести в 1 ст. ложке холодной воды, влить тонкой струйко в горячее молоко, довести, помешивая, до кипения, на

5 гревать на слабом огне 3 минуты. Сливки прогреть, не доводя до кипения, добавить в них молоко с крахмалом, тщательно перемешать.

6 Молочно-сливочный соус аккуратно влить в малиново-сырную массу. Протереть смесь через сито и разлить по небольшим порционным формочкам. Поставить в холодильник до полного застывания (минимум на 2 часа).

7 Приготовить соус: смешать сахар с вином, нагреть, пока он полностью не растворится. Добавить малину и клубнику, готовить 1 минуту. Дать остыть.

8 Вынуть формочки из холодильника, перевернуть на тарелки, накрыть на несколько секунд горячим полотенцем. Снять формочки с десерта, полить соусом и подать к столу.

Абрикосовый десерт с ванильным кремом

Вам понадобится:

✓ 100 г абрикосов;
✓ 10 г миндаля;
✓ 2 ч. ложки сахара;
✓ 5 ст. ложек молока;

✓ 50 г густых сливок;

✓ ½ ч. ложки крахмала;

✓ ванилин на кончике ножа или 1 пакетик ванильного сахара.

Способ приготовления:

1 Абрикосы разделить на половинки, удалить косточки. Миндаль порубить, смешать с 1 ст. ложкой сахара и большей частью абрикосов.

2 Приготовить крем: молоко нагреть, добавить 1 ст. ложку сахара, крахмал, предварительно разведенный в 1–2 ст. ложках холодной воды, перемешать и довести до кипения. Охладить до температуры 60 градусов, положить сливки и ванилин, взбить.

3 Полить салат кремом и украсить оставшимися абрикосами.

Конфеты «Восточная ночь» (рецепт А. Бидлингмайер)

Вам понадобится:

✓ 250 г грецких орехов;

✓ 50 г изюма;

✓ 150 г инжира;

✓ 150 г шоколадного урюка;

✓ 2 ст. л. кокосового масла;

✓ 50 г сладкого миндаля для украшения;

✓ веточка мяты или пряности (гвоздика, корица, кардамон).

Способ приготовления:

1 Одну половину орехов измельчить до состояния муки, а вторую – до состояния крупной крошки.

2 Изюм, инжир и шоколадный урюк мелко нарезать.

3 Смешать все ингредиенты, скатать в шарики, сверху украсить их миндалем.

«Шарман» – шоколадные трюфели с кедровой сгущенкой (рецепт А. Бидлингмайер)

Вам понадобится:

✓ 200 г грецких орехов;

✓ 200 г фиников;

✓ 100 г инжира;

✓ 50 г какао-бобов;

✓ 2 ст. ложки какао-масла;

✓ 4–5 ст. ложек меда;
✓ 100 г мака для обсыпки;
✓ 2–3 ст. ложки сиропа сахарной кураги;
✓ 100 г кедрового жмыха;
✓ цедра 1/5 лимона.

Способ приготовления:

1 В ступе, комбайне или мясорубке измельчить грецкие орехи до состояния крупной крошки. Часть орехов поломать руками на маленькие кусочки.

2 Добавить измельченные финики и инжир, положить часть меда, какао-масло и цедру лимона.

3 Какао-бобы измельчить в кофемолке или высокоскоростном блендере до состояния муки и тоже добавить в конфетное тесто.

4 Тщательно вымесить, сформировать шарики и обвалять их в маке. Пальцем сформировать углубления на верхушке конфеты.

5 Приготовить крем. Кедровый жмых взбить с сиропом сахарной кураги в блендере или деревянной ложкой. Добавить оставшийся мед, перемешать до состояния густого сгущенного молока. Готовый крем выложить в углубления конфет.

Торт «Рекколо» миндально-фруктовый (рецепт А. Бидлингмайер)

Вам понадобится:

✓ 400 г сладкого миндаля (можно заменить кешью);
✓ 4 банана;
✓ 400 г фиников;
✓ 3 ст. ложки кокосового масла;
✓ 1 свежий кокос с молоком;
✓ 400 г сахарной кураги;
✓ 3 ст. ложки гречишного или липового меда;
✓ 4 киви;
✓ 200 г клубники;
✓ пряности (корица или ваниль).

Способ приготовления:

1 Миндаль измельчить в высокоскоростном блендере или в ступе до состояния муки.

2 Добавить мелконарезанные финики, кокосовое масло, измельченную в блендере кокосовую мякоть с молоком, мед, пряности. Все тщательно вымесить и разделить на две равные части. Поместить в холодильник на 30 минут.

3 Приготовить крем. Вымочить сахарную курагу в течение 5–

10 часов. Взбить ее в блендере или комбайне до состояния крема.

4 Посыпать тарелку измельченным миндалем. Выложить первый слой теста. Сверху – в один-два слоя 2 банана, нарезанные кружками. Покрыть начинку половиной крема. Далее выложить второй слой теста, на него кружками оставшиеся 2 банана, покрыть второй половиной крема.

5 Украсить торт дольками киви и клубники.

Овсяное печенье (рецепт А. Савитской) [2]

Вам понадобится:

✓ 60 г овса;
✓ 30 г кукурузы;
✓ 30 г ржи;
✓ 60 г изюма;
✓ 20 г фиников;
✓ 1 яблоко;
✓ 30 г грецких орехов;
✓ 1 ст. ложка сока лимона;
✓ ¼ ч. ложки кэроба;
✓ 4 ст. ложки кунжута;
✓ 1 стакан воды.

Способ приготовления:

1 Овес, кукурузу и рожь измельчить в кофемолке и замочить в воде на час. Изюм замочить в отдельной посуде.

2 Яблоко натереть на мелкой терке. Грецкие орехи крупно смолоть в кофемолке или порубить. Финики нарезать на мелкие кусочки.

3 Из злаков отжать лишнюю воду. Слить воду из изюма, перемолоть блендером до однородной консистенции.

4 В большую миску положить злаки, грецкие орехи, тертое яблоко, сок лимона, кэроб и кусочки фиников. Перемешать тесто, дать ему постоять 20 минут.

5 Из теста раскатать корж. Острым краешком стакана или специальной формочкой вырезать печенье и выложить на противень сушилки или дегидратора (летом можно сушить на солнце). Посыпать семенами кунжута, оставить сушиться на 8–12 часов.

Маковый рулет с изюмом и черносливом (рецепт А. Савитской)

Вам понадобится:

✓ 200 г грецких орехов;
✓ 100 г фундука;
✓ 100 г кедровых орехов;
✓ 200 г фиников;
✓ 2–3 ст. ложки мака;
✓ 100 г чернослива;
✓ 1 апельсин;
✓ 100 г черного изюма;
✓ ½ стакана воды.

Способ приготовления:

1 Финики предварительно замочить на 2 часа. Отделить от косточек и перемолоть в блендере вместе с водой.

2 Грецкий орех, фундук измельчить в кофемолке в муку.

3 Натереть на терке цедру апельсина, выжать из него сок.

4 В большую миску сложить ореховую муку, кедровые орехи, цедру, влить сок апельсина, добавить часть крема из фиников, постепенно, ложка за ложкой, вымесить их в массу, пока не получится «тесто».

5 Разложить из него прямоугольный корж для рулета высотой примерно 1 см.

6 Мак перемешать с оставшимся финиковым кремом и оставить на 20 минут. Тем временем порубить чернослив и изюм.

7 На раскатанный корж сначала положить слой мака, затем слой изюма с черносливом. Свернуть рулетом. По желанию можно украсить кунжутом, ягодами и фруктами.

Глава 5. Напитки

Огуречный лимонад

Вам понадобится:

✓ 1 огурец;
✓ 1 лимон (лайм);
✓ 2 ст. ложки лимонного (лаймового) сока;
✓ 2 ст. ложки сахара;
✓ вода.

Способ приготовления:

1 Огурец очистить от кожуры и нарезать тонкими ломтиками. Лимон (лайм) тоже нарезать ломтиками.

2 Ломтики огурца и лимона положить в кувшин. Налить прохладную воду, поставить в холодильник на несколько часов (чем больше, тем лучше).

3 Добавить лимонный (лаймовый) сок и сахар, хорошенько перемешать.

Коктейль из тыквы

Вам понадобится:

✓ 1 стакан пюре тыквы;
✓ 1,5 стакана орехового молока;
✓ 2 банана;
✓ 1 стакан льда в кубиках;
✓ ¼ стакана геркулеса;
✓ 1 ч. ложка корицы;
✓ мускатный орех на кончике ножа.

Способ приготовления:

1 Все ингредиенты поместить в блендер и взбить до коктейльной массы.

2 Разлить по стаканам, при желании украсить веточками зелени.

Самый лучший зеленый сок ассорти (рецепт В. Бутенко) [3]

Вам понадобится:

✓ 4 стебля сельдерея;

✓ 100 г шпината;

✓ ½ пучка зелени петрушки;

✓ ½ пучка зелени кинзы;

✓ 2 яблока;

✓ 1 огурец;

✓ ¼ лимона без цедры.

Способ приготовления:

1 Стебли сельдерея порубить. Яблоки очистить и нарезать небольшими кусочками. Огурец нарезать крупными кубиками.

2 Сложить все ингредиенты в соковыжималку, приготовить сок.

Смузи «Зеленый доктор» (рецепт В. Бутенко)

Вам понадобится:

✓ 1 пучок свежей петрушки;

✓ 1 очищенный огурец;

✓ 1 яблоко «Фуджи»;

✓ 1 зрелый банан;

✓ 1 лист алоэ (величиной с большой палец) со шкуркой, отщипнуть у живого растения;

✓ 3 стакана воды.

Способ приготовления:

1 Яблоко очистить и нарезать небольшими кусочками. Банан нарезать кружочками.

2 Все ингредиенты, кроме ½ огурца, сложить в блендер и перемешать до состояния однородной массы. Оставшийся огурец нарезать кружочками.

3 Подать смузи в красивых стаканах, украшенных кружочком огурца.

Смузи «Кузнечик на чернике» (рецепт В. Бутенко)

Вам понадобится:

✓ 4 ст. ложки ростков пшеницы;

✓ 100 г шпината;

✓ 150 г черники;
✓ кусочек имбиря длиной около 2,5 см;
✓ 1 банан;
✓ 4 стакана воды.

Способ приготовления:

1 Банан очистить и нарезать кружочками.

2 Все ингредиенты сложить в блендер и приготовить смузи.

3 Разлить в красивые стаканы и украсить несколькими тонкими листиками шпината.

Смузи «Утренняя свежесть» (рецепт В. Бутенко)

Вам понадобится:

✓ ½ пучка листьев одуванчика;
✓ 2 стебля сельдерея;
✓ около 1½ см имбирного корня;
✓ 2 персика;
✓ ½ ананаса.

Способ приготовления:

1 Персики, ананас и сельдерей нарезать небольшими кусочками. Листья одуванчика залить холодной водой и оставить на 15 минут. Воду слить, листья отжать.

2 Сложить все ингредиенты в блендер и приготовить смузи.

Коктейль с черной смородиной (рецепт В. Бутенко)

Вам понадобится:

✓ 500 г черной смородины;
✓ 1 спелый плод манго;
✓ 1 кочан маслянистого салата;
✓ 2 стакана апельсинового сока.

Способ приготовления:

1 Манго нарезать, салат нарвать кусочками.

2 Сложить все ингредиенты в блендер, приготовить коктейль.

3 Хранить напиток можно в холодильнике не более суток.

Шейк виноградный (рецепт А. Якуба) [4]

Вам понадобится:

✓ 1 банан;

✓ 2–3 стебля сельдерея;

✓ 1 стакан ягод винограда (без косточек);

✓ 1 стакан воды.

Способ приготовления:

1 Очищенный банан, вымытые сельдерей и виноград поместить в блендер.

2 Добавить воду и измельчить все ингредиенты. Обратите внимание, что цвет напитка будет зависеть от сорта винограда. Кроме того, виноград с кислинкой также окажет влияние на вкус.

Смузи со шпинатом и фруктами

Вам понадобится:

✓ 100 г шпината;

✓ 4 веточки мяты;

✓ 2 груши;

✓ 1 банан;

✓ 1 яблоко;

✓ 1 стакан воды.

Способ приготовления:

1 Груши, банан и яблоко нарезать небольшими кусочками.

2 Смешать в блендере все ингредиенты и подать на стол.

3 Хранить напиток можно в холодильнике 2 дня.

Имбирное «Шампанское» (рецепт А. Савицкой)

Вам понадобится:

✓ 35 г корня свежего имбиря;

✓ 100 г цветочного меда;

✓ сок ½ лимона;

✓ веточка мелиссы;

✓ щепотка корицы;

✓ 1 л воды.

Способ приготовления:

1 Имбирь натереть на мелкой терке (если у вас блендер до 1000 Вт).

2 Тертый имбирь, мед, мелиссу, корицу положить в чашу блендера. Туда же влить сок лимона и воду.

3 Взбить до однородной консистенции. Процедить напиток через сито или марлю.

notes

Примечания

1

Другие рецепты А. Бидлингмайер можно найти в книге «Экокулинария. Живая кухня», СПб.: Питер, 2013.

2

Другие рецепты А. Савицкой можно найти в книге «Живая кухня. Десерты и коктейли без сахара», СПб.: Питер, 2012.

3

Другие рецепты В. Бутенко можно найти в книге «Экспресс-рецепты. Сыроедение», СПб.: Питер, 2013.

Другие рецепты А. Якуба можно найти в книге «Школа целебного голодания и сыроедения», СПб.: Питер. 2013.